细雨「早期课译本」现代汉语版

已知的实相VII

自我预言的实现

共五册（281-333节）第四册（311-320）

本册代码：Y7-4

細雨著作

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VII》：

自我预言的实现

第四册（311-320 节）

本册代码：Y7-4

细雨 著

© 2024-2026 细雨 (Xiyu)。

本作品经作者授权，由细雨档案（Xiyu Archive）负责原文资料的整理、发布、版本维护与长期保存。本作品的出版与登记主体为细雨社（Xiyushe）。

开放使用说明及馆藏信息见封底。

原文获取入口：xiyushe.org（免费下载）

目　录

细雨资料阅读地图（202607 版）........ 1

第 311 节　重新定义“神”：一切万有中聚焦于你的那一部分........ 1

第 311 节　浓缩版........ 23

第 312 节　转世自我就像拼图的碎片，信封实验 82........ 25

第 312 节　浓缩版........ 52

第 313 节　给约翰的解读：新药与心室的病变........ 57

第 313 节　浓缩版........ 71

第 314 节　灵摆与瑜伽，鲁柏不必再惩罚自己........ 77

第 314 节　浓缩版........ 95

第 315 节　给约翰的政治预言，你手心里的愧疚........ 99

第 315 节　浓缩版........ 122

第 316 节　萨拉托加的书——母亲认同引发的身体症状........ 127

第 316 节　浓缩版........ 172

第 317 节　康复之后：普莱斯小姐的死亡预言，信封实验 83........ 178

第 317 节　浓缩版........ 200

第 318 节　感知共鸣引发的症状：角色我的花招........ 206

第 318 节　浓缩版........ 224

第 319 节　自我是海洋，角色我只是浪尖，信封实验 84........ 231

第 319 节　浓缩版........ 252

第 320 节　十字架与毛衣：从一次大扫除追溯强迫行为的源头........ 256

第 320 节　浓缩版........ 294

细雨档案 · 数字馆藏........ V

细雨资料阅读地图 （202607 版）

细雨资料阅读四原则

1. 要有想象力 书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象

2. 抛开旧观念 先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间

3. 别用脑子想 脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧

4. 看完就忘记 这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了

说明： 下图仅供参考，可根据个人节奏自由进入。

细雨资料各系列之间具有内在关联与认知递进关系，不同书籍彼此呼应、相互印证。

建议结合自身认知阶段持续而系统地阅读，以获得更完整的理解。

书籍代码： 每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几部 /第几季/第几册。

如：SY是《失忆的归途》；S1-3是《思想的阶梯》第1季第3册；Y1-5是《已知的实相》第1部第5册

入门必读： 三正道 （建议长期回读）

	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
书籍代码	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5-1
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X5-2
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3	X6-1
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4			Y4-4	
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2			Y4-5	
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4	
说明	本阶段阅读量多且密集， 是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化；知识点建立与扩充		与高维沟通的信息；交换平台基本架构；修炼误区详	
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础认知网格		扩展认知网格界面		认知辨别多维多元信息架构	

	扩展一阶			扩展二阶			扩展三阶		扩展四阶	
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
书籍代码	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-4	Y8-1	X8-1	Y9-1	X9
	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-5	Y8-2	X8-2	Y9-2	
	GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	X7-5	Y8-3	DW	Y9-3	
	GY8	Y5-4	YS	X7-2	Y7-2	X7-6	Y8-4		Y9-4	
		X6-2		Y6-3	Y7-3	X7-7	Y8-5		Y9-5	
		JY5		Y6-4	JY6	JY7	EH	SH	Y9-6	
说明	观影写出自我知见； 扩展识界，认知梦结构； 消除执念			解析多重多元自我间的 脉络道理与知行合一； 多维自我间的整合经历演绎			内在意识框架的建立与养成； 自我分类归属、整并扩张		个人实相与集体实相的分际线； 个人自我蓝图体验的凝炼与加强	
目的	融通自我，连接多重实相			活出通透自我			自我间的整合		各种不同的补漏	

Y7-4-311.1

第311节 重新定义“神”：一切万有中聚焦于你的那一部分

1967 年 1 月 11 日 星期三 晚 9 点

晚上好。

现在，有几个哲学上的问题，我想澄清一下。鲁柏对其中一些问题有些困惑。传统的基督教上帝观，在很多方面是方便的，其中也包含着许多真理。你看，它既是真实的，又不是真实的。

当你认识到它只是一个象征时，你反而会看得更多，也会更接近真正的理解，而不是离它更远。按照基督教的说法，并不存在那样一个人格化的、个体的神（——圣父、圣灵、圣子本自一体）。然而，你确实能够接触到一切万有的一部分，而这一部分与你高度契合，胜过其他所有部分。

从这个意义上说，你明白吗，如果你们要使用这些词，那么确实存在一个“个人神”（personal god）。一切万有的一部分，指向并聚焦于每一个个体意识。一切万有的一部分存在于每一个意识之中，同时也是每一个意识的一部分。因此，每一个意识都受到个别的珍视与保护。这里存在着一种自动的电磁连接。

“个人神”的概念是指个人与之有直接私人关系的神灵，通常其特点是相信神灵是与自己有亲缘关系的，是关注与重视自己生活并关心自我发展的，通过默祷是可以与自己直接心灵沟通的。个人神是无需通过宗教人士作为中介方的，且无需用各种回馈作为等价交换也能持续地获得爱与庇佑。个人神不仅仅是一种抽象的力量或遥远的创造者，

而是一个能倾听祈祷、回应祈祷并指导个人成长方向的精神导师。

但个人神也有它的行为准则与投入底线。比如，不能强迫具自由意识的角色我必须去做什么或怎么做——这会破坏多样性中的随机性，限制多种可能性的正常自然展开。但作为幕后最大的出资方和导演兼编剧，其有权撤资、用剧本写死某角色，或为角色添加更多的戏份与相关的戏剧冲突。

个人神的特征：

- 个人关系：神被视为可以与之交流的人，通常通过祈祷或冥想。
- 积极参与：人们相信神会干预世界和个人的生活、回应他们的需要并指导他们。
- 道德指导：许多人向个人神寻求道德指导，通常是通过神圣的文本或教义。
- 情感联系：信徒在与个人神的关系中常常感受到一种爱、信任或安慰的感觉。

其实作为“高维意识存有”在具体事件上的实操基层代理人，我们有“将在外军令有所不受”的临场处置变通权；但作为一个庞大一体化整体系统的一部分，作为复杂运作体系中某一指定责任区内拥有具体任务的实习生，我们是有成长达标考核机制的。虽然没有什么具体的奖惩措施，但自身如果持续无法完成当前的课业领悟、达成必要的意

识成长，早晚会在反复重来中，耗尽自己所拥有的生命能配额，最后因太过各色被请出自家的群体意识集团，独立运作自负盈亏。

当然即便是这样，这也并非是一种因太不听话的惩罚或排挤，存有确实可以极大地保证各种意识面向上的多方面发展，也会安排自己旗下的人格去扮演与演绎各种对等体验中的不同角色，比如好人或坏人、清修者或贪财者、大英雄或大叛徒、负心郎或痴情女、守节者或荡妇、宗教狂徒或无神论者……这些不同的角色体验让意识获得重复的无漏认知，不自限于某种偏执中。

你扮演什么角色和彻底失控无法协作是两码事，就好比你带着七人小队受命潜入敌后，小队里的每个人各自寻找一个身份潜伏下来，为上级搜集情报，同时配合大局不时搞些小动作。如果小队中有些同志，太过看重自己的个人意识，当收到指令时，经常看自己的心情与理解，决定是否执行、怎么执行，那这队伍的效率与可控性就很不可靠了。但如果队友没有自主性，不会自由发挥，属于扒拉一下动一下的那种，虽然听话得很，但毫无随机应变的能力，也没自主能动性，这样的搭档你能一起合作吗？

在行动中，个体的自主能动性和主动性，与群体的协作能力与服从性同样重要。当你清晰地了解与明白整个自我体系存有意识是如何展开与运作的，也就很容易了解与理解自己的真实地位、情况及要怎么做才能实现自我与全体自我间的双赢，达成自我价值实现与自我成长的

利益最大化。

当你真正地明白与了解一体意识并与弘一意识达成不二共鸣时，也就不再有我相、人相、尊者相、众生相的分别心了。心不住于身，身亦不住心，而能作佛事，自在未曾有。

什么叫做“佛事”呢？这不是宗教的各种仪轨法事，而是言行身意都契合一个开悟者的行止做派。

在前两节中我们解说过，开悟，就是自我意识达成了与群体意识的高度同频共鸣，可忧人之忧、喜人之乐、有成人之美，无一己之贪。佛不是一个名号或具体的某一个灵体圣灵，而是所有大觉悟的统称，佛陀（梵语：buddho，巴利语：buddho）即觉者，因为智慧具足，三觉圆明，知一切法及一切行所以名“佛陀”，也就是了悟了宇宙生命实相之真理的存在。

“三觉圆明”指自觉、觉他、觉行圆满。“自觉”指自己知道了真实意，“觉他”是愿意行法布施，告诉他人、点醒迷茫者，行觉他之慈悲善举，最后“觉行圆满”。“圆满”非指度了多少人数——这事随

缘，不可强求成痴执，当知各有造化命数。

心性上讲，我们的心性中有三种基本烦恼：见思烦恼、尘沙烦恼、无明烦恼。

见思烦恼通常归纳为两大类：一类是见惑，一类是思惑。说白了就是看不明白与想不明白。做到自觉的这两点，就不再构成认知阻碍了，因为与存有的意识合一后，借由宏意识，以后台的编剧视角、导演视角去看剧本，没什么不明白的。

其二，尘沙烦恼，其实就是我们的分别心。你的、我的，所是、所不是，得失、生灭、聚散，当学着行法布施，常与众生讲方便法时，自己也通过一遍遍的思路梳理，真正地了解与理解了世间三界内外的所有一切，不过是助缘稚嫩意识成长的道场，是协助弘一意识寻找自我突破、自我成长的可持续发展的一种意识新陈代谢的形式。

当全然明白了这庞大意识系统的运作机理与方式后，就不再会因种种世间剧而感到忧扰，进而会获得上德之德，即意识存有的乃至万有万存的意识心态——因任自然，不拘泥于世人之德与不德、善与不善，观生灭聚散得失都是脉动的起落，在默然无情中却有大慈悲的永恒之爱被唤醒成就。

其三，断尽无明烦恼，所谓“无明”是“不能了解明白的道理”。其实从狭义上是无法真实做到断尽无明的，因为连弘一意识的本源本体，

也一直且永远处于自我探究、自我发展、自我成熟的道路上，不然就会陷入僵化的成见中，凋零枯萎、失去生机活力；但在广义上，确实可以做到断尽无明烦恼，因为当你的意识成熟度与深广宽度，都与弘一意识本体可以对等共鸣时，所愿所图所规划的一切也就全然清晰明确了，自然也就没什么需要去猜想或琢磨的了，剩下的只是如何巧妙地安排整个系统合理地完成具体的意识发展、展开具体的蓝图行动。

当然即便如此，在庞大的系统下，也总会出现各种变数，引发各种歧途，总有某些自由意识会发起对整体体系的质疑与挑战，这类变数的冲突，其实就是系统渴望看到的，也是早就被计算在内的一种必然“变量”构成的常量。系统就是利用这些非理性的突变，在寻找与筛选自我宏意识可达成新突破的契机。

所以个体的自由意识是全体完成再进化的契机，而个体的自由意识又是扰乱整体规划的变数，不听话的变量们构成了生命力的绽放，而平衡与引领这些变量在可控的范围内完成自我发展，是矩阵的主要任务。

举例来说，一切万有的一部分能够立即觉察到你最微不足道的问题，也能觉察到你最重大的问题——只属于你的问题。整体意识的这一部分，就是在你之内个体化了的那一部分。

个体作为一切万有的一部分，存有能够即时立即觉察到角色我发生的各种问题，无论多么微不足道或多么重要的起心动念，都会被存有如实地感知到，因为这不是只属于角色我的问题，这些都是会影响整体

意识发展的，存有高度关注每个人格在角色内的发展情况。

甚至可以说，存在某种类似“人格神”（personality god）的概念，但这与神学家所使用的这个词几乎不是一回事。人们通常所设想的“上帝的人格”，仍然只是一种一维的概念，是建立在人类对自身心理了解甚少的基础之上的。

一般人对“上帝”这一人格形象的理解，是一种基于人类对自身心理学有限认识的“一维”线性概念。看看你们的圣经故事中充满了因果论，就可了然，那本书与高维意识无关。

文明形成以前的许多古老观念，反而更接近真相。你们倾向于称为“上帝”的存在，从根本上说，首先正如我以前说过的，是一个无限的能量完形，或者说，是一种金字塔式的意识。它知道自己就是——比如说——你，约瑟。它也知道自己就是那些在你看来属于你自己的未来自我和过去自我。

它知道自己就是最微小的种子，无论那颗种子最终萌发，还是没有萌发。这个完形所具有的人格，以你们目前的理解能力还无法领会。它既要求严格，又充满慈悲。“正义”这个词属于人类，其中总是暗含着惩罚的意味，而这与神的概念毫无关系。

宗教为世人营造出的各种神灵或上帝，本身充满了人性的人格化特质，有着丰富的情感和大家长般的好恶偏好，甚至在宗教发展的后期，还把人间的政治体系与民族英雄、宗教代表性人物，都神话与安排进了宗教故事中，让整个灵界变成了世俗官僚体制的投影，并继承了官场的种种吃拿卡要的腐败陋习，讲究亲疏有别和人情世故。

这些神话传说和神化后的人物们,让宗教更容易被市井人们理解与接纳，但也慢慢地因此丧失了传承真相本真意的作用，不再强调于引领求知者自觉良知天性，而是把信众引领到偶像崇拜、仪式法规、外祈外求、迷信术法的道路上，用罪与罚、功与赏的萝卜大棒来引领心灵成长。

真正的高维意识，它并不把自己当成主宰或神，也不会去出手干预事件的发展走向，更不会自己当编剧，然后自己当判官，把在自己戏里被自己要求去演“坏人”的演员都拉去关禁闭。

实际上当意识逐步成熟成长到了一定认知高度后,会对一切都相当从容淡然——某一角色的生死聚散,某一时代剧的战火疾乱,都是千百电视频道中的某一影视剧，是众多平行可能中，构成对等体验的某种经历选择。真心没谁会看着视频抹眼泪，或气得发抖，冲进片场去打演员、呵斥编剧改剧本的。如果真的那样情绪化又无知，还想扮演神灵？根本就没那资格，最多是体验一把偏执入魔的独裁者。

真正的信仰应该是建立在对“完整自我体系”的自信基础上,并依此展开对自我意识发展的多方面探究。

一切万有中有一部分知道自己就是你。比如说，这一部分确实聚焦在你的存在之中，它的能量投注于你之内；当你需要帮助时，也可以向它求助。但与此同时，还存在一个整体的神性人格（overall god-personality），它知道自己不仅仅是自己所有创造物的总和。从最深的意义上说，这才是一切万有——真正的“一切”万有。

我正在尽量把这个问题说得简单一些。一切万有中知道自己就是你的那一部分，同时也知道自己是超越你的存在。这个既知道自己是你、又知道自己不止是你的部分，就是“个人神”，你明白吗？再说一次：这个完形，也就是一切万有的这一部分，会照看与你有关的一切，你也可以以一种个人关系的方式向它求助。但这一部分本身，也只是一切万有的一部分。（这个意识完形，这一切万有中的部分，它关心你的利益与成长，并会响应在扮演着某一角色的人格对其发起的协作呼唤。然而，这部分很个人的神格也仅仅是整个一切万有中的极小一部分。）

这一段文字涉及到成熟后的存有意识对麾下人格的态度和对弘一本源意识的认知。

具体来说，存有为了能让自己获得在意识层次上的进一步发展，获得更多的无漏认知，会安排自己的分身化身成众多人格进入各种可能性中去参与体验与实操，借此认知与了知复杂多变的一切万有。这样的探究是存有神智、心识、智慧、能力成长的最有效方式。

“存有”挑选、编辑它感兴趣的科目，然后安排自己意识分身的化身

去到梦矩阵中亲自去参与相关体验。有时存有会刻意让科目更有挑战性，好借此收获到跨越式的发展。不过就算科目较难，也不会安排无解的困境——作为整个故事的编导，只要陷入绝地困境的角色恳请它引领，存有是会帮忙让计划得以延续下去的。但如果存有觉得当前课题只是有挑战，是发展的机会，那它会保持沉默，并希望借这些课题让人格有所自我突破。

如果在遇到困境时，角色选择外求外祈，自家存有一般不会阻挠，因为这涉及到角色的自由意识；但因此捅出来娄子，存有也不会来给你擦屁股。这样的经验教训在存有看来对于人格的成长没有坏处，哪怕丢掉性命也没什么大不了的——重启角色并不费劲也不浪费时间。

存有经常是很“无情”的，太过多情、牵肠挂肚的妇人之仁是当不了存有的，也当不了大族长。其实这种淡然与无情也是和万有万存学的——弘一意识作为意识的源头、所有一切的大家长，它更是浑然无为，不会帮谁，也不会怪罪谁，真可谓生死看淡，说干就干。

如果你不能理解这些，就想想你自己，是否关心过自己体内的红细胞、白细胞、淋巴细胞、上皮细胞们，到底谁生谁死、哪个有理些、哪个要升职加薪、哪个要娶妻生子、哪个想多活几天、哪个失恋不想活了。脏活累活该干就干，你管哪些细胞会因此丧命吗？在新陈代谢下，总会有新生顶替衰亡，达成一种动态平衡。说你不爱惜身子吧，你很在意自己，也愿意养生、洗澡、吃点好的，照顾好自己；说你特在意这

些细胞们吧，你也会熬夜、喝酒、闹情绪，去冰里火里在冷热的极端环境下挑战自我极限，锻炼体魄与抵抗力。

角色、人格、存有、万有万存、弘一本源意识，各自有自己的在意与不在意，本是一体，但每个位面上对不同得失的关注度是大有不同的。如果为了能赢得一场可以改写历史的战役，需要一名战士牺牲来攻坚，那对于人类领袖、军团指挥、战地排长、冲锋的士兵来说，这一任务的得失计算是完全不同的。一名士兵的自由意识所关注的自我利益最大化，很多时候与全局所需截然相反，这时何去何从成为了考验。

肉身我、神魂我、角色我、存有我——自己到底如何定位自己的所是、如何认知生死、如何看待自我价值的实现与体现，在一个个大小利益得失的抉择间，我们走完自己的一生。所以开悟者其实人生也并不会因此就一路坦途、有上边罩着引领着，该应对的考试也不会比别人少什么。正所谓，原先是砍柴挑水做饭洗衣，开悟后还是砍柴挑水做饭洗衣。

意识觉醒乃至开悟，不是让修行者成为什么或去到哪里，而是让你看到并学会用一种全新的全然视角，思考与考量个人在宏观大系统中的作用与作为。

你可以休息一下，我们再继续。

（休息 9:27，9:38 继续。）

Y7-4-311.2

但是，你看，即使这个整体的金字塔完形也不是静止不变的。几乎所有关于神的概念，或者说大多数这样的概念，谈的都是一个静止的神，而主要的神学难题恰恰就在这里。这个整体完形的意识与经验始终在变化，也始终在成长。再说一次：**不存在一个静止不变的神**。当你说"这就是神"的时候，神已经变成了别的什么。我使用"神"这个词，只是为了说起来方便。

一切万有的所有部分都在不断变化，不断向内包容，又不断向外展开。一切万有为了认识自己，不断创造出新的自己。因为这种对自身的探索，本身就是一种创造性的活动，也是所有行动的核心。

意识在寻求认识自己的过程中，也因此认识了你。你作为一个意识，也在寻求认识自己；而在不同程度上，你会逐渐意识到，自己是一切万有中一个独特而个体化的部分。你不仅从这整体的能量中汲取力量，而且你会自动这样做，因为你的存在本身就依赖于它。

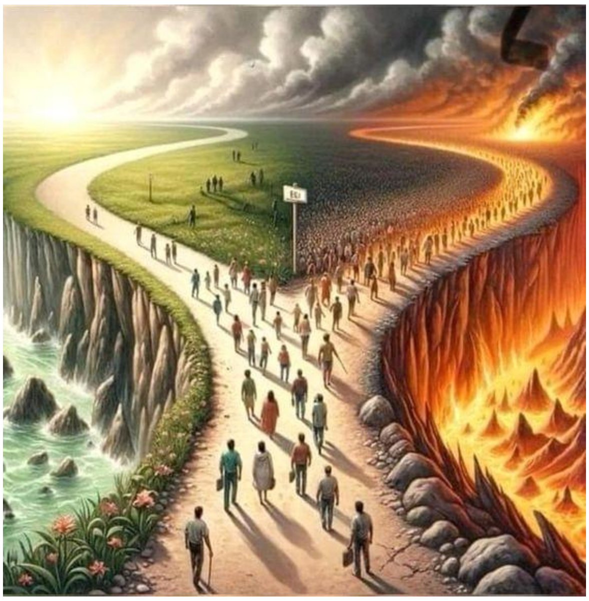
很多人会觉得自己生命中有着这样或那样的憾事，其实在每一个岔道口上，都有另一个意识分身会去参与探究。当然对于那个平行者而言，他同样也认为自己是唯一且真实的，并且他也会自觉另一种被放弃了的可能性选择是此生的憾事。

其实，无论我们怎么选择，已经经历过的事情往往没有想象中的美好，因为现实中的挑战和辛苦远比我们理想中的生活更加具体和真实。人们总是觉得，未走的路可能更好，但那只是因为我们没有真正去经历过它。

人们经常会在遗憾中死去，并因此成为滞留灵，其实如果早些回归中阴，就会知道那些自己认为错过了的，都有被涉及；并且在那些对等体验中，生活还是那个样子——决定生活遭遇的不是你和谁在一起或在哪里过日子、在哪里工作，而是你自己的认知与性格、行为方式与思想模式。自己把日子过成什么样，又因此遭遇了哪些挫折，与他人无关，与地点无关，因为这些都是自己依据自我当前意识频率显化来的功课课业。如果自己不做出巨大的改变，那即使走上不同的路径，所遭遇的结果与相应的磨砺其实都还是一样的。

狼行千里吃肉，马行千里吃草，活鱼逆流而上，死鱼随波逐流。修行修行，折腾半天，到底在修什么行什么？都说“这孩子长大了，改了性了，大不一样了，过往他可不是这样的”，那到底这变化是发生在哪里了呢？

其实折腾这种种，都只为能让自己更了解自己的所能与所不能、所是与所不及。



你对这一事实领悟到什么程度，你所拥有的自由或生命力、价值完成与力量，也就能达到什么程度。不过，不应忘记，角色我同样也是一切万有的一部分。它是一个高度专门化的部分，使内在自我能够处理和解读特定的情境。如果角色我认为自己就是唯一的自我，那么你在很大程度上就会与原本可以获得的生命力和能量隔绝开来。

你对自我价值完成与内在事实的觉知程度，决定了你的真实自由度或生命力的力量幅度。然而，不应忘记，自我也是一切万有中的一部分，是一个高度专门化的部分，是被指派来帮助内在自我操控角色和解读经历的特定化身。如果角色我认为自己是唯一的自己，那么你将很大程度上与可调用的整体生命力之澎湃能量隔绝开来。

角色我的错误观念使它无法接受这些能量。但是，一旦角色我认识到自己只是全我的一部分，就不应该再把它排斥到一边，而应该让它回到自己应有的位置。有时候，人们谈起角色我，仿佛它完全处于基本实相之外。当然，它同样存在于基本实相之中。

角色我的错误观念阻碍了它同频共鸣接受与使用这种无限能量，但一旦角色自我意识到自己是全我乃至全然的一部分，就不再视万有万存

为其它，也不会再计较角色个体的生死得失，而是可以利用有生之年发挥其应有的作用，完成规划好的体验，获得相应的领悟。这种既解离又实“在”的意识状态，有时被描述得仿佛完全置身于角色人生的基本实相之外。但当然，它是在角色中的。

有些人沉迷在游戏世界里，每天睡醒了就登陆到角色中去，练级刷怪、积累名望、金币、为社团做贡献、和网友甚至虚拟伴侣一起养育虚拟孩子，直到后半夜累得精疲力竭睡在电脑桌前的沙发椅上，如此日复一日。家人怎么劝都没用，这些人就只把那游戏角色当真，只把游戏内的成就与等级、金币与家人当真——那是其全部的自我价值体系。

有些人玩了一段时间的游戏后，开始尝试使用辅助软件，修改自己的角色与虚拟环境，让自己在游戏中获得他人不具备的特殊优势，但这种做法让玩家总感觉不能像过往那样投入痴迷，毕竟在心里清楚地知道：游戏内的金币数量、物资品质、自己状态，都是通过后台可被调整的。而且游戏公司也在不定期地依据游戏大环境，对整个矩阵做出平衡性内部调整。说白了，整个角色的人生体验，只是基于后台的电磁数据设定而非其它。我们都是被算法傀儡化后的显化表象。

当你真切地看到，并看明白了整个系统与算法是怎么玩弄角色玩家的，搞明白了底层逻辑的运作方式，就会慢慢地从一个用作弊赢取些角色蝇头小利的开挂玩家，摸索着自己写程序代码，研发开创属于自己的实相与规则体系，自己成为一方一界的创世神，并设法吸引无数玩家

入住到自己的世界中来，体验当神的生命体验。

当然这神只是一方一界领域内的，只是万千平行世界中的某一个，不管其场域和生态内容营造得多么复杂庞大，其本质还是用电磁投影出的伪装实相。其存在的目的也只是为体验者们营造与维系一个经历世事的舞台。

作为创世神，做到编导的你，可以自己化身成某一角色，行走在自己创造的世间，这时可以言出法随，也可以融入市井喝茶种花、迎来送往。有些世界已经大到需要一个团队来管理，需要几个团队来平衡，这就出现了众神；但随着运营策划的不同需求，这些管理团队或项目组团队，也有新陈代谢或生灭聚散。

神们不仅是流动性的，而且也会不时去其它世界中参与观摩或体验。本界的神，或它界的神，去到其它领域世界中，也就是一个活得相对明白些的普通玩家，会失去各种神通，必须遵循其它创世神设定的世界底层逻辑，被别人的算法拿捏。

其实，觉醒了、开悟了、成神了，又如何呢？我们还是在更大的矩阵中，还是一个更大位面中的角色我而已。即便不再受到肉身与当前角色的束缚、不再受当前伪装实相的束缚，你以内我的视角、以灵身的状态、以人格的身份，其实还是在意识九维以下的场域中，是弘一意识的一根意识纤毛。

要如何在自高自大的自我膨胀的狂傲，与自卑自怜毫无价值感的卑微中找到自身的自我价值、找到持续发展的内心动力、找到相应的心理平衡，这些课题是在六维意识后要思考的难点。

你们现在所认识的这种角色我，并不会永远都是必需的。但是，某种形式的角色我是个体性的基础，因此始终都会是必要的。

当然，还有一个内在角色我，其中包含着各种各样的角色我——它们曾经是、或者将会成为某个特定自我的一部分。这些角色我，以及任何角色我，都会沿着不同的方向组织经验，并把经验连接成具有意义的模式。

如同你现在认识到的，借由角色我体验生活不会一直是必需的。然而，设立某种形式的“自我”是个体化的基础意识聚焦需要，将永远是必要的。当然，你的内在的自我已经包含了将成为任何特定全我的部分能力。为了促成全我的意识成长，任何自我以及它们在扮演的角色们，会沿着被安排好的不同路径组织各意识面向上的体验活动，以便获得相关经验，并将经验总结升华成智慧的知见，在全我的集体意识中汇总并共享，这就是人格们存在着并不断投入行动的意义所在。

正如你们所知道的，内在自我，也就是完整人格，是由许多这样的角色我组成的。但内在自我同时也知道，自己是一个超越自身各部分总和的存在。“超越自身各部分的总和”，这句话听起来有些奇怪，但其中藏着一把钥匙，可以让你们稍微理解一点所谓的“神”究竟可能是什么。

再说一次，我们使用“神”这个词，只因为对于我们正在讨论的这种

实相来说，这是一个大家已经接受的称呼。那个认识自己、在许多不同形式中体验自己，却又知道自己是超越这些部分总和的存在——也就是那个在所有部分相加之后仍然剩下的、无法解释的部分——你可以把它理解为原初行动、原初意识、第一推动者；或者说，是一种有别于自身创造物的意识，尽管它本身同时也是这些创造物的一部分。

这部分资料，即使在最好的情况下，也很难用语言解释清楚。

休息一下，之后我们继续。

（晚上10点休息。珍觉得自己在这一部分资料中仿佛被“席卷而去”，像是在直接感受那些概念。10:15 继续。）

显然，你自己就是一个能量完形。随着你越来越充分地意识到实相，你的身份认同之中，也会包含越来越广阔的实相层面。

从生物学上来说，你们所认识的所有人类，都曾经作为构成人类形体的各种细胞而存在过。这一点很难解释清楚。

我并不是说，这里必然存在着一种逐级发展的过程。理论上说，终有一天，你会成为你现在可能向之祈祷的那个“个人神”的一个具有充分意识的部分。到了那个时候，你也会意识到更进一步的完形。你明白吗？

（“明白。”）

一切万有的各个部分，并非都能有意识地认识到自己就是一切万有。它们主要认识到的是自己作为个体的存在，而不是自己作为那个首要的完形个体而存在。当这种领悟达到最高层次时，一切万有便会立即创造出新的实相；而在某种程度上，你看，它也因此失去了对自身身份的有意识认知。

这种失去永远只是暂时的，而且是它自己造成的。今晚关于这个困难

的话题，讲这些已经足够了。我们可以结束这节课；如果你愿意问些什么，我也很乐意回答。

（“我想没有了。”）

向你们两位致以最美好的祝愿。这节课非常出色。

（“晚安，赛斯。” 10:27 结束。）

在面对虚拟与现实世界的问题上，纠结真假虚实其实毫无意义，重点根本就不在于此。对个体价值与整体关系的深刻认知，让我们能重新审视并找到自我驱动力，而这需要我们重新定义“自我”和历经生命的意义。在这个过程中，关键在于接受考验带来的磨砺、未知带来的彷徨、创伤带来的痛楚，并借此看到自己的不足，奋力完善自我的短板，探索内心、建立真实的内在联系，以及持续追求心灵的内在平衡和内在引领，积极主动地去完成全我分配给自己的当前命题探索，并获得能令全我有所成长的意识认知突破。

当我们认识到自己源自并属于一个更大、更复杂的多重自我系统时，往往会感到无力或虚无。然而，接受自身的渺小并不意味着放弃自己担负的职责。相反，正是这些经历在为我们提供探索和创造的舞台。我们要把注意力集中在当前能掌控的部分，运用自己的能力创造无限的可能性，打破自己固有的当前格局，成就更“大”的自我。

通过接受生活中不可控的因素，培养对当下的注意力和觉知力。专注于你能影响的事情，避免被无法改变的外部条件所困扰。当你意识到

外部世界中的成功和成就（无论是财富、地位，还是游戏中的等级和名望）可能是短暂的或个人设定的时候，重新定义价值体系就变得至关重要。真正的成就并不在于相互攀比时更有面子，而在于个人的神魂成长、神智提升和对自我意识的深刻领悟。

要设定基于个人兴趣的内在成长目标，追求精神层面的提升，比如理解自我、帮助他人或通过创造的方式扩展心灵与意识。这样，你的成就感将不再依赖外部指标或他人评说，而是内部自我成长感的满足与获得真实成长的快乐。

要多创造有意义的意识连接，我们是更大系统中的一部分，人与人之间的真实互动依然有其深刻的意义。通过建立真诚的人际关系，我们能够超越个体感，找到与他人共鸣的动力。这样的连接不建立在利益得失的基础上，也就不会因个人利益聚散反目。我们要学会与群体意识相互共鸣，并彼此交流，让我们在协作中形成共同的方向，获得彼此的支持和相互的归属感，这样才能激发灵感和新的视角。

要积极参与有意义的心灵社群活动，与志同道合的人分享思想和经验。无论是线上的还是线下的，都可以通过真诚的交流建立深层次的情感联系。要知道真诚的彼此关爱是可化解与超越因虚拟世界带来的空虚感的。

另外要保持好奇心与创造力，无论在虚拟世界还是现实中，保持好奇心和创造力是推动自我成长的重要动力。在你学会营造与管理整个系

统前，先要学着在自己的生活中不断地探索和创造，找到生活中的新可能性。创造力不仅能激发生活的乐趣，还能赋予你更多的主动性。建议主动尝试新的事物，不断学习和挑战自己做不到的。可以是学习一项新技能，或者探索一个全新的领域，打破生活惯性，培养持续的探索精神，让每个新的体验成为激发内在动力的源泉。

不管你是否愿意走出当前的舒适区，要读的书、要写的功课、要参加的考试，总是少不了的。如何培养自己内心的平静与平衡、直面自己的功课与课业，心态是关键。

咒天骂地、哭爹喊娘是一学年，主动预习复习、积极参与也是一学年，但后者不用反复蹲班重新来过。如果自我驱动力源自外部的刺激，那这种被动的挤压很容易让自我产生叛逆的抵抗，甚至干脆摆烂躺平、踹一脚动一动，甚至彻底逃避、什么都不想干。

真正的生活动力源于内心对更美好生活和更具价值感自己的渴望。通过灵性实践，如冥想、正念或思考，能够帮助我们在混乱的外部世界中保持内在的淡然从容，并获得内心与外在的平衡。而真正的平衡感来自于对自我、他人和世界的深刻认知，以及对复杂的多维矩阵系统的了解。

理解多层次的存在让我们可以真正地明白与认识到我们是更大系统中的一部分，可以在不同层次的体验中找到不同的生命意义。我们的生命是多维的，每个层次都为我们提供了不同的学习和成长机会—

—从简单的日常经历到深层次的灵性追求，每一个层次都存在着其独特的价值。

经历多维实相让我们有机会逐步学着用多维视角审视生活的各个方面。不再简单地将注意力集中在某个层面中的某个单一角色我的一时一世上，而是学着去洞察全然的本质与本真。无论是经历日常的小事还是展开深刻的哲学思考，其实都是在为更大的“整体”而贡献自己的能力。这种程度上的认知，将帮助我们在生活的每一刻都能找到存在的意义，避免陷入虚无的自我质疑。

在认识到我们生活在一个更大的系统中时，自我驱动力不再来自世俗的攀比，不再依赖于外部世界的认可，而是源自对内在价值的重新定义和深刻理解，来自内在的满足感和对生命本质的深刻觉知。

Y7-4-311.3

第 311 节 浓缩版

有些哲学问题我想澄清一下。鲁柏对其中一些问题有些困惑。传统的基督教上帝观在很多方面是便捷的，并且其中包含了许多真理。你看，它既是真实的，同时又是不真实的。

当你意识到这只是一个象征时，你就会看得更多，离理解更近，而不是更远。按照基督教的说法，并不存在一个具独立个体人格的神，圣父、圣灵、圣子本自一体。透过了知真实意，你确实可以接触到“一切万有”的一部分，了知所谓的神是与你高度契合的，这种亲密关系远超越所有其他存在。

在这个意义上，如果你使用这些词语的话，确实存在一个“个人的神”。它是一切万有的一部分，指向并聚焦于每个个体的意识。一切万有的一部分居住在每个意识之内，且是每个意识的一部分。因此，每个意识都被单独珍视和保护。在这里，存在自动的电磁连接。

个体作为一切万有的一部分，存有能够即时立即觉察到角色我发生的各种问题，无论多么微不足道或多么重要的起心动念，都会被存有如实地感知到，因为这不是只属于角色我的问题，这些都是会影响整体意识发展的，存有高度关注每个人格在角色内的发展情况。

甚至存在类似于“人格神”的概念，但这与神学家所使用的术语几乎

无关。一般人对“上帝”这一人格形象的理解，是一种基于人类对自身心理学有限认识的一维线性概念。看看你们的圣经故事中充满了因果论，就可了然，那本书与高维意识无关。

史前文明的古老概念有很多是近似真相的。在人类宗教认知中认为的上帝，基本上首先是一个无限的能量完形，或者说是金字塔式的意识体。上帝意识到自己就是你们，例如，约瑟；它也意识到自己就是你所认为的你自己的未来和过去的自我。

它意识到自己是最小的种子，无论是那些发芽的还是没有发芽的。这个完形的人格超越了目前你们可以理解的范围。它既苛求完美又充满同情。正义这个词是人类以自身利益得失想出来的，它总是暗含着惩罚的意思，但这与上帝的概念毫无关系。

Y7-4-312.1

第312节 转世自我就像拼图的碎片，信封实验82

1967 年 1 月 16 日 星期一 晚 9 点

（珍坐着进入出神状态并开始说话，闭着眼睛。她的声音比平时更低沉、更有力，语速也很好。后来她的眼睛开始睁开。）

晚上好。

好了。要真正理解人类的人格，必须先满足几个前提条件。

首先，你们面对的并不是一个线性的自我。自我确实是多维的，而自我背后的推动力并不位于角色我，也不位于你们所谓的潜意识之中。当然，所有这类划分从一开始就是人为的。实际上，可以把自我定义为一个能量完形，它的各种感知是在显在身份的统摄下组织起来的。感知到的实相越多，自我，也就是身份认同的维度就越大。（对角色我的感知是在显性身份支持下组织起来的。能感知到的跨维度实相越多，当前角色我与其意识本体的意识成熟度越高，且所知意识维度的跨度就越大。）

你如何理解“谁”是“我”、自认为我是谁、在用怎样的眼光与视角看待万物与自己、全然与现实，这知见与认知就体现出了自身当前的认知水平与意识成熟度。认知、眼光、思想、经验、思维方式，决定了一个人眼界与思想的深广度和高度，而一个人的兼容度和涵养包容度，又决定了其与众生相处时的情商。

智商高可以聪明，但聪明人未必能有所成就，因为情商决定了你一生

是得道者多助还是走到哪儿都碰一鼻子灰。可是情商又不能搞成油滑——两面三刀地见人说人话见鬼说鬼话，一时小人得志，很快大家就会亲君子远小人，成为跳梁小丑、被利用的工具。情商本就是建立在灵商上的。内在心灵的成熟度很大程度上决定着一个人的城府与品性。

一个人做事有担当有魄力、有个人魅力、有灵觉灵感，一定吃不了什么大亏，身边也少不了真心相助的贵人和愿舍命跟随的朋友。而看不透、想不开、很短视、计较尺许得失的人，日子总会过得很辛苦，而且多与他人起争执，不开心一身病。常自我检讨的人，会逐步完善自己的短板，而常指正他人的家伙则变得越发挑剔。

想得开不如看得开，自己的着眼点、关注点，决定了自己的认知、记忆、经验，也塑造着自己的三观。狭隘的成见和以肉身角色我为理念核心的认知观，导致念念相续下，思念的念头总是出现扭曲与偏差，续而因此做出的决策与反应就会出这样或那样的问题。

灵修修的是什么？呼吸导引？能量团？大小神通？出体旅游？死后去天堂不再入轮回？得到什么果位当神仙？被人敬仰称赞？来世托生成富贵人家的二代？后半生不再经历疾苦?

真正的修为是透过提高认知与眼界，让自己活得通透、圆融、淡然、洒脱，真正做到：人在世间行，心在天地间，神于三界外，意融混沌中。不管是角色肉身、神魂灵体、意识法身、还是自我意识能量流，这种浑然通透圆融的意识状态，要能保持相对的平衡稳定，让自己始

终与弘一意识的全然真实意共鸣同心，所愿所向所行所想所感所见，一体同心。

现在，我说的就是字面上的意思。实相一方面是感知的产物；另一方面，“存在本身”（that which is）又始终存在，并构成任何感知的基础。你看，存在本身感知着自己。统一的自我从根本上说是一种幻象，然而个体性却不是幻象。

(字面上的实相一方面是电磁感知的产物，另一方面是“存在”着的东西，其伪装物相始终作为形成任何感知的基础而存在。真实存在的其实只有“感知”自身，所谓的“统一的一体的自我”本质上是一种幻象，但个体性却并非幻象。）

即使对于存在本身而言，多样性也是必需的。在某种程度上，存在本身必须始终迷失于自己之中，迷失于无数自我的多样性之中。然而，这些自我都是能够自我引导的单位。正如你们所知道的，任何身份认同都没有真正的限制，限制只是幻象。然而，在你们这个层面上，这些幻象被打破到什么程度，也就体现了意识扩展所迸发出的火花。

(这些幻象被自我角色打破的程度，就是自我意识扩展的程度。换句话说“入局者只为破局而生”。)

我们自己的身体被自己认为是一个整体，但不管怎么看，皮肉骨血、心肝脾肺哪个是你呢？单拿出一个白细胞或红细胞、神经细胞或精子，放在显微镜下，人家离开你照样独立地活着、活动着，有独立的思想、意愿和作为。人体就是由这些互不相关各自独立的细微个体构成的整

体，而这整体却有着与所有自身中单一个体很不一样的思想与愿景；而整体与个体间却存在着相互协同相互照应的神奇机制。一枚白细胞或一个奋力前行的精子，它们确实源自你，却有着自身的独立意识和被规划好的职责宿命。

那问题来了：这个由众多个体堆砌而成的我是幻像呢，还是体内的这些小家伙们是幻像呢？宏大一体与精微个体都是如此真实，但若在精微处细细品究，构成整体实相的所有氨基酸蛋白粒子，不过都是由不同数量的电子与原子依据某些规则巧妙组合成的，而电子或原子一路剖析下去却“实无一物”。

这就有意思了——我们面对的问题其实是个不等式，即 0+0+0+0+0=任何自然数。

而了然如何解这一不等式的学问，就是我们入世的原因。而答案是那样地简单，简单到不可思议，所以用逻辑思考的思与议我们无法搞懂问题的所在。逻辑思考的方式是，用已知或代数去推导未知，而结论往往必须获得一个可理性理解的对等平衡。

可是实际上，我们认为的上帝不投“色子”、一切都是有道理的道理，是一种很人类的狭隘认知。透过宇称不守恒、双缝观察实验、光子有选择延迟实验、超光速宇宙扩张、量子跨时空纠缠等这些实验，我们可知，我们所见的一切，其背后有着意识主导的痕迹，是被自定义构成的投影显化。在这样的伪装实相套娃里，我们反复探究什么是真的、

什么是幻象，其实很没意义。

就好像给你一个苹果和一个馒头，问你哪个是肉、哪个吃了后能转化成肉一样——显然两个都不是肉，而被食用后都可以被转化成肉。其实肉、苹果、馒头，都是能量流显化成的粒子堆砌物，只是显化排序的代码不同，导致色相与名相有所差异——是有意识的分别心和观察它们的观察者，为这些差异赋予了“不同”。是有意识的观察与觉受，让六感染六尘生出了六识，也又有了六外界、六内界、六识界，六根六境合为十二处，色受想行识构成了五蕴。意识的了解与分别，这就是佛教里的五蕴、十二处、十八界。

所以不管是角色肉身的山水旅行、还是阴神阳神的出体观光，或者星光体、灵体的三界探险游历，不管你是去城里转转，还是跨国跨海旅行，或者拜访了其它星球或其它维度领域，凡所有相都是梦宇宙的投影产物，所见所知不过是自我意识显化与全我为你投影的经历。故而如果你穷尽一生去逐梦而行，可谓永无尽头幻想无疆，纵有上九天揽月、下黄泉探幽的种种神通和奇遇，其实也不过自限于神魂成长的第三阶段——意识认知见识的拓展阶段，与觉悟洞察矩阵的真实本意与其幕后的系统运作机制没有多少助力。

毕竟即便你玩过数千款不同的游戏、经历过各色角色与实相系统，说到底你始终还是一个玩家，对构建世界的底层逻辑、对电磁矩阵的显化编程一窍不通。说起奇闻轶事来即便能滔滔不绝，但论及思想的深

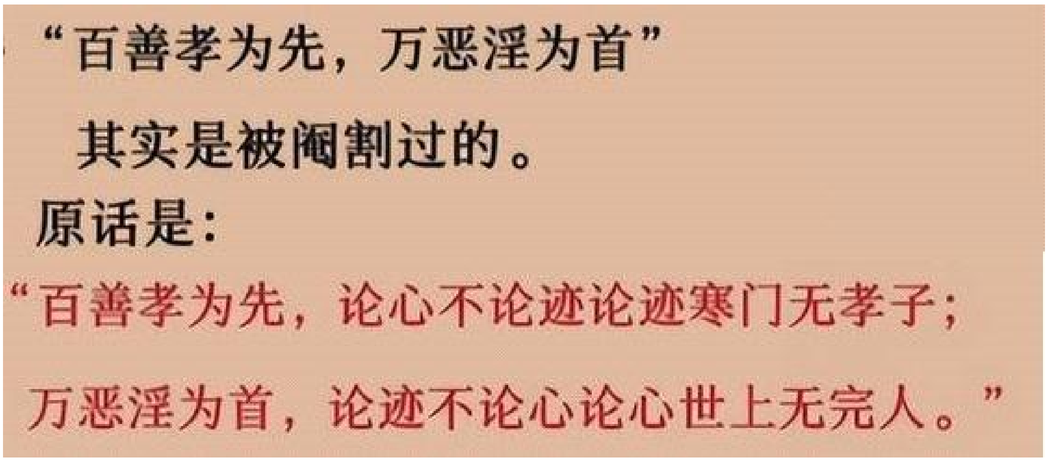
度与直击表象本质的能力，就有所欠缺了——前者在见闻与了解并尝试运用种种实相中的规则，后者在学着编写制定、调整平衡各种规则。

虽说游戏的开发者与参与者都生活在幻相中，但一个是造梦的，一个是做梦的；一个是主动设计与制定底层逻辑规则的，一个是寻找、利用、总结、被动接受底层逻辑规则的。但话说回来，一个没亲自玩过游戏的，能写出好游戏来吗？一个没有广博见闻经验的人，能闭门造车搞出什么贴谱的让人眼前一亮的好东西来吗？

所以，说到底，最后还是两手抓、多管齐下才靠谱，于是弘一意识搞出了万有万存、存有照猫画虎搞出了主人格乃至人格和人格片段。如果我把所有上市公司的股票都买了，每天都会有某些是在成长受益的。只要把大环境搞好，就不怕大多数公司的价值不水涨船高。所以高维重视全局观，会主动地利他，却不会具体干预某一个个体，甚至对拖后腿的某些个体会撤资让其销号，自生自灭。

说了这许多，只是想让大家明白，上德与市井间的人文下德是全然不

同的道德认知体系。我们的善恶是非对错，都是建立在人文得失正义公理上的。而这些生死聚散涨落得失，在更大维度尺度上看，什么都不是。而我们往往很不在意的内心良知顺逆、意念利弊起伏、所愿所向关注，却是自己存有很看重的。


“百善孝为先，万恶淫为首”

其实是被阉割过的。

原话是：

“百善孝为先，论心不论迹论迹寒门无孝子；

万恶淫为首，论迹不论心论心世上无完人。”

在认识到这一点之前，你们的心理学提出的问题会比它能够回答的问题更多。一切经验的基础，是深度感知与价值实现。自我从根本上以一种心理学尚未发现的方式组织资料。这些资料的组织，并不只是成年以前形成的倾向、偏好或经验所造成的结果。这些倾向深受先前的存在，也就是过去生命的影响；而这一前史作为全我的一种电磁特性存在，并成为染色体结构所遵循的蓝图。

(在人类能意识到这一点之前，随着心理学的发展，将会有更多的问题被人们发现，而其中能被解答的却不多。想要获取到人生经验，需为能达成自我价值实现而主动发展深度感知能力。自我基本上是以心理学还没能发现的一种方式在组织角色的人生故事线资料。对这种故事素材资料的组织并不仅仅影响角色童年期的遭遇，也构成了当前角色的性格倾向，并影响着角色的塑造结果。如何编辑此生的故事线，

受到前世遗憾和过去生命经验的强烈影响,而这些被经历过的前生经历作为全我的电磁特性被保存在自我的集体意识库中,是构建新角色编写染色体结构时所遵循的蓝图。）

这很像我们在玩游戏时，如果角色死亡，已经获得的金币、装备、等级、称号，都会随死亡被清空归零，但已经获得了的玩家经验、练就出来的游戏技巧,还有对游戏剧情的发展方式和地图迷宫的了解程度,是无法被游戏抹杀掉的。而且如果你接触过其它近似的游戏，对大多数操作技巧与理念模式是有所了解的，那即便进入一个全新的游戏，也能很快地适应新角色与新环境,发挥出远比其它新手玩家更老练的技术水平来。

玩家的个人偏好和认知习惯，往往会同时体现在各个不同游戏中，比如如何塑造角色、如何选择性别、如何分配能力属性、如何挑选角色职业、进入游戏后的行为模式、对待其它玩家的态度、对待自己利益得失时的表现。这些个人习气习性上的东西，往往并不会因为变化了角色名或改换了游戏场景与环境，就发生明显的变化。

而大多数游戏都有一个人物角色的培养塑造期,而这些新手入门任务往往是利用封闭性的小地图，依次触发排序好的指定剧情，然后引导角色完成对时代背景、人文关系、自我角色、任务方向、操作方式的大体认知。即使是在相对开放的地图上，一个人一生中能涉及到的常态场景与密切交往人物其实相当有限。那些一生只去一次见一面的人

物场景，被设计成副本的形式，作为可触发的选项，以免需要生成的表相太多迟坠整体算力。

当代医学对基因的研究发现，一个人其相貌、性格、偏好、健康程度、何时生什么病、会病多久、能否被治愈、什么时候会感到精力充沛头脑灵光、何时会觉得疲惫不堪头脑迟钝、角色何时会发生不治之症、大概率不出意外的情况下什么时候会死、因为什么，都是在出生前就已经被写入基因的。而我们后天的生活习惯、性情状态、饮食结构、药物影响，都会对自身的基因产生再编辑，不断改写着自己的剧本。

而我们的子女从理论上确实应该继承我们一部分的基因，但事实上，哪怕是同一天出生的多胞胎，并且是同卵分裂形成的，每个孩子都会携带着属于自己的天赋能力与人生蓝图，在同样父母、同样家境、同样社会环境、同样教育程度、同样饮食结构的情况下，每个孩子的性格、心性、心智发展得都是不同的。而这种差异从抢奶头吃的头几天就已经可以被看出，而在婴儿出生后几个月内，会影响其一生的各种人物设定就已经相当明显了。

我们都以为自己是自家孩子的父母，是我们把他们带入世间的，但其实大多数父母只不过是灵魂入世的管道与公交，是成年前的宿主和塑造人物角色状态的助缘人。试想怎么着，你如果把自己的角色反复体验二十多遍，你爸妈兄妹还陪着你从坟墓里刨出来二十来遍吗？

你看，这些信息永远无法从物质层面找到。如果这些过去的记忆被有意识地恢复出来，就像已经发生过的那样，思想封闭的学院派心理学家也看不出自己面对的是什么，反而会认为那只是想象力过度活跃的结果。除非转世被接受为事实，否则一套充分发展的心理学就不可能存在。

对于人格来说，每一世的经历就犹如我们晨起到夜眠的一天，既完整又片面。如果只单纯地断章取义去分析某一天的个人经历，确实也能说道出很多东西来，但如果能放眼一周、一年、一生，那反过来看，对某人一天的心理分析就会相当地片面，甚至充满孤证的扭曲。

人类了解与认知转世轮回已经数千年了，但真正在社科文化层面上直面灵魂轮回这一事实，还需要半个世纪。这需要一个意识觉醒和文化迭代的渐进过程，因为一旦开启了这个潘多拉魔盒，我们需要直面的不仅仅是当前世界与灵界的人文关系、生死认知理念与如何定义生命这些哲学问题，还有角色我的自我价值感、真实感、世界的真实感、古典科学体系的价值与尊严、社会架构的维系、家庭与家人亲情关系的维系等一系列深层的结构性问题。

借假修真说起来容易，但当你真的很确定自己就是在电磁矩阵营造的虚拟实相里、你的世界里其实只有你，就连你认为是自己的这个角色我都是幻梦的一部分，而被你认为是自我灵魂的内我也是幻梦的一部分，试问有多少人能保持理智，并安然地继续维持生活、发展自己与达成当前的人生功课呢？

我们都知道自己经常玩的游戏世界是虚假的，但我们在其中经年累月乐此不疲，我们其实是有能力适应与应对了知灵魂真相的，只是现在我们群体意识中的老一代当权者与专家们还并不是网络游戏的爱好者。而我们当前的网络游戏与虚拟现实技术，还需要一代人的时间来发展。直到达成了“意识抽离技术”，在意识离体相对较常见时，随着虚拟现实技术的成熟，随着意识流玩法的普及，有些界壁与认知会水到渠成般的被探索者揭开神秘面纱。逝者们会在虚拟现实的意识流内告诉人们：死亡其实不过是存在形式的一种转变，死后的世界远比生前更广阔，灵体状态也比肉身状态更高级。

我记得曾经在一个墓碑上看见这样一句话，上边写着：当你觉得自己站在上边看着我时，我何尝不是站在上边看着你呢？

Y7-4-312.2

每一个全我都有一种属于自己的整体人格模式，而每一个转世自我都会显现出这种模式的特征。全我通过这些不同的存在，努力发展某些独特而特定的整体目标与能力。任何真正配得上“心理学”这个名称

的学科，都必须把这种内在动机考虑进去。

由于人们一直顽固地忽视前世记忆，对梦的研究受到了难以估量的阻碍。有关转世的资料通常把不同的存在描述成一个发生在另一个之后。我再次强烈强调，以时间来理解这种连续性的观念，是非常错误的。

在广袤的当下，并不存在这种先后关系。其他的自我在物质系统中转世为物质生命时，也像你们一样经历时间，把它体验成一个又一个前后相连的瞬间。梦境和出神状态中的记忆通常已经受到过滤。仅仅作为物质生命，你们无法记起未来，因此被回忆起来的总是过去的生命。然而在梦境状态中，那些在你们看来属于未来的生命，你们其实已经熟悉。对于内在感官来说，所有这些存在都是同时发生的。

(学者们顽固地刻意忽视前世记忆，阻挠对梦的研究，让人类文明发展受到了极大的阻碍。转世相关的资料通常会带来个体曾以不同存在形式生活过的证据，人们误以为一种尝试会先于另一种而存在。但我再次强烈地强调，以时间为基础的历史连续性概念是非常错误的。

在广阔的当下中，没有这样的时间概念。那些在物质系统中转世为其它物质生物的人格自我们，就像你一样在经历着体验，这些经历在被描述陈述时仿佛是有一系列前后相连的顺序，但其实并没有。角色的梦境和在出神状态中的经历，所见的“记忆”通常已经被系统过滤。作为单纯的物质生物，你们无法记住未来，因此只能回忆起过去的生命经历。无法记住不等于无法感知或不存在。梦境状态中，角色有可能瞥见未来的生命经历，毕竟对你们而言，已经历过多次的经历是很熟悉了的。对内在感官来说，所有这些存在都是同时发生的。）

我的一个朋友，曾经陪不同的朋友、家人看同一部电影很多次，都看恶心了，单位还组织去看。上映十五天，看了有十遍，剧情里的台词他都能整段整段地背出来了。这还不是关键，每次他还要给足陪伴的情绪价值，不能让同去的朋友看出他不是第一次观看。

人格在入世前，会亲自参与自己本次角色的挑选，和要组队一起上台的其他演员推敲商讨剧情的细节和确保主要剧情能被顺利触发的关键暗号。所以我们其实对自己此生必要遭遇的大事件主线剧情和相关人物关系是相当清楚的。但出生后，角色我脑袋里可没这些记忆。

角色我有时会觉得有的念头冒出来得很莫名其妙，甚至要经过一系列近乎牵强的合理化后期逻辑处理，才能说服自己那样去做。一般这样的念头都不是“自己”的。不是自己的念头其实有很多种，我们之前说过，激素分泌带来的肉身欲求、微生物群落传递出的信息素让人自以为想要，次生人格为遮盖原生神魂投放出的心声心愿、头脑中被他人或灵体植入的潜意识指令暗示，都可以成为很莫名其妙冒出来的念头。如果一个人不能有效地分辨出什么是灵感、什么是欲望、什么是被植入的暗示，那自己的人生就很难自己做主了。

其实自己的神魂是拿着剧本的导演，如果能跟内在自我高度意识合一，形成意识共鸣，那其实一生不管怎么搞，都是没急着的。我说的意思不是说，一路坦途遇难成祥，而是关注出卷老师在黑板上画出来的重点，考试时肯定不会吃大亏。你要是所有选择题都靠蒙、靠猜，那“无

常”肯定会好好教你怎么做人。

什么时候老师会画重点呢？当然是考试前的总结复习阶段了。在我们人生的大事件大路口被触发前，都会有几场非常清晰的梦，如果你能记住它们，记录下来，解析明白，那后边的剧情，谁演好人谁演坏蛋、什么时候有惊天大反转、什么时候剧情特狗血，都会了如指掌。

正所谓：

兴来每独往，胜事空自知。

行到水穷处，坐看云起时。

世人笑我癫，我看世人痴。

百年性命换花酒，醉醒头痛一场空。

你们可以休息一下。

（9:27。珍说她感觉这个声音非常深沉，仿佛带着她一路向前。9:35 继续。）

鲁柏可以通过观察他的年轻学生学到很多东西。

我以前告诉过你们，出生带来的冲击比死亡更大。有些人格会强烈抗拒这种被强加的依赖状态，另一些人格却欣然接受。

有些人格对切换实相层的体验反应强烈，而另一些人格则欣然接受它。

从表面上看，各个转世自我可以被视为一整幅填字拼图的不同部分，因为它们都是整体的一部分；然而，它们也可以分散开来、脱离整体而存在，只不过那样一来，它们的意义就会减弱。对于全我来说，自我的不同部分之间始终存在沟通。未来的自我与过去的自我彼此交融。透彻了解自己的各种转世存在，会有益于当前这个有意识的自我。那些原本无法解释的倾向和偏好，也就能够被看作一个整体模式的一部分。

(对转世存在的彻底理解让当前有意识的自我受益良多。那些被角色反应呈现出来的无法解释的选择倾向和性格特征其实是源自全我某些意识侧面的体现。)

在我们这一位面中，人格透过扮演制定的某些角色，逐步提升自己的意识成熟度和心智水平，我们曾多次说过，在当前的这个道场里最高可发展到的第九阶，就是做见习讲师，开始尝试成为真知的管道，以利益有缘众生的大慈悲行法布施。讲法的过程其实就是对自我已有认知的梳理与提纯，而学生其实是自己最好的老师——一时无法回答上来、讲不清楚的、无法通透解惑的问题，就是自己要去补足的自我认知短板。

我想到现在为止，大家已经可以很清楚地明白，在自己的实相世界里，根本没有什么所谓的别人，更没有待拯救的众生与需要力挽狂澜的世

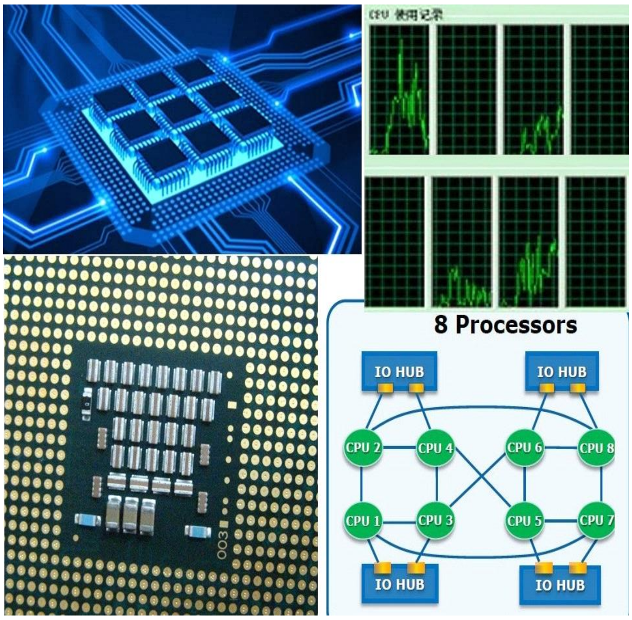
界危局。自己在这梦宇宙舞台剧中所遇的善缘与恶缘其实都是一场考验。考察的是个人此刻的心志所向与认知水平。在广袤的同时性中，没有意外可言，更没什么真正意义上的所谓无常，各种遭遇都是自编自演的周瑜打黄盖或者诸葛借东风。

要问为什么我们来自找苦吃？还精心给自己设计这许多狗血的反转？能不能开悟后就不再入世体验了？

答案：

官方的说法是，一切历练只为达成意识完型认知圆满；

私下里说，其实让你在虚无中滞留千载体验百无聊赖——那感觉就好比一天三顿都给你吃同一款奶油生日蛋糕，而且百年如一日、再无其它，试问你在这永无止境的美好中能坚持多久？反正我一般会主动请缨去入世历练，还会挑选不太无聊的剧本与人物，省得让自己觉得虚度时光，一无所获。



意识存有和人格片段的差异在于：

前者是多核并行的中央处理器，一般可支持 49 到 128 个不同程序同时独立运算，但这些程序间可相互调用或引用彼此的数据资料，借此相互形成资源互补，节省反复运算相同数据消耗的算力资源；

而人格片段就是这多核中央处理器中的某一个晶圆核心模组，其运算能力在单位时间内只能应对一个程序流，但可借由时间差，穿插轮替在灵界的内在角色我和伪装实相外在角色我间。

其实有些时候，虽然这种情况并不常见但时有发生，那就是内在角色我会在确认角色熟睡后，直接控制身体去做一些事，这被叫做梦游。主持梦游的有的时候是天魂，有的时候是人魂，有的时候是角色体内的其它鬼魂。

梦游时，人闭着眼睛可看见并看清一切，甚至无眼的瞎子走路都无需拐杖或导盲犬，可以在不睁开眼睛的情况下，读书看报看电视，还能在戴着助眠隔音耳塞的情况下听见很细微的声音；做很复杂的事情，比如炒菜吃饭、破解保险柜密码锁、开车去闹市逛街。当然晨起角色醒来后，对这些行为会毫无记忆。此外在梦游状态下，一些多年持续存在的身体残障也会完全消失，这些案例让临床医学对瘫痪的认知与病理学解释受到了很大的挑战。

你们所知道的物质大脑，只不过是属于那个以物质为导向的自我的伪

装机制。在某些情况下，大脑受到严重损伤，理性思维却依然存在。在这些情况下，大脑背后的心智仍然照常运作。当一个人确信自己的一切活动完全依赖物质大脑时，那么大脑受到任何损伤，几乎都会使他完全丧失能力。大脑本身包含着通过内在感官而来的知识；如果大脑完全依赖物质资料，这些知识根本不可能为它所用。

（编者注：以下为信封实验之后的赛斯文字提前到此）

这里说明一点。我们还会继续讨论人类人格及其构成，同时也会继续讨论“存在本身”，因为两者是不可分割的。

在全世界的医学临床报告中，不难发现，有相当多的真实案例，可以证明不管是动物或是人，在因意外或疾病的作用下，会失去大脑的某一部分或绝大部分，但如果患者未被医生告知其会因此导致智力障碍或瘫痪，还就真的生活没什么问题。如果大脑不是思维与记忆的核心器官，那到底是谁或说什么在操控着人们的思想与行动呢？到现在现代医学界还没能找到一个合理的解释。或许我们早就知道，但有些事，现在还不能在严肃的公开场所进行讨论。

很快会有一笔钱到账。带着这个令人愉快的念头，我就向你们亲切地

道晚安了。不过，如果你们有什么问题，我会非常乐意回答。

（“我现在问这个问题，你可以看情况展开：你能帮助珍与死后继续存在的人格取得联系吗？”）

可以，等他准备好的时候。他发展的速度以及他的信心，都非常重要。

（神态活跃，眼睛睁着等等。）

另外，情感上的推动力也很重要。我一直认为你们两个人都还没有准备好。你们这个层面上的某个人，必须非常想与非物质层面上的某个人取得联系；而那个死后继续存在的人格，也必须同样想要沟通。

这意味着还会涉及其他人，你看。这由你们自己决定。也许会有朋友希望与自己的亲人取得联系。等你们准备好了，可以从这里开始。不过，从理想的角度来说，联系相对陌生的人会更好。

现在，这样的经验也许比任何其他事情都更能让你们确信死后意识仍然存在。不过，你们自己的意愿是一个先决条件。我回答得够清楚了吗？

通灵的能力并非是什么高深的道行，但一般需要具备四个条件：

其一，有通灵体质。一般这是遗传的，其载具的版本号与普通角色是不太一样的，其实说白了就是你此生是否自带参与通灵的这一剧情体验科目。每个角色都有此生的核心与旁支功课，如果本学年你没有这一科目，就算角色我很想触及此类体验，上头也不会打开你的印封，乱了当前此生的课业方寸与核心要体验的相关内容。因为有些时候一旦捅破了这层薄薄的窗户纸，很多人生大戏、角色铺陈就无法达成布局效果了。

其二，不能迷信于各种宗教或科学教的理念中。角色我是可以屏蔽与扭曲内在信息与内在实相的，头脑中所觉知记忆到的真实，只是被筛选处理后的可感信息。这就好像是北朝鲜的“和谐”网墙一样。全世界在真实发生什么和人民可知道什么往往是两码事。作为基层，我们看见的、听闻的、了知到的，其实都是被筛选审核过的和谐后信息。

其三，即使你有能力接触到全世界的无阻碍信息流，突破了信息茧房，自己的认知程度、关注方向、理解能力、解读水平、对接的信息渠道，又会构成一重自我扭曲。

其四，调频能力与自我意识频率可共鸣的信息层次。我们的自我意识本体具有频率能量波向下兼容性，比如你拥有一个军用调频电台，那你可以收听低频的警用频道、民用频道、商用频道；如果你的电台是警用的，那军用高频信号波你是怎么也找不到的；如果你只是普通的民用收音机，那其它专属频段信息对你而言不管怎么调都觉得并不真实存在；如果你手持无线对讲机，其通话频段是被固化好的，那连调频电台的节目你也不能搜索感知到。

光是知道有多维实相与不同频率的信息流是没用的，做不到自我意识解离、不能展开自我意识频段的调频，就无法与其它频段中的朋友相互交流。而即便你学会了解离与调频，你自身的意识段位与谈吐认知，又决定了你共鸣同频到的存在是在什么水平上的。

如果一个人有各种世俗的欲求、内心有宗教或民间信仰植入的认知恐

惧，在情绪低迷的状态下，那可被共鸣并形成意识交流的灵体，大多是和你旗鼓相当的，彼此坦荡投机只因为认知与意识状态同频。说实话，这样的“好朋友”犹如怨妇闺蜜一样，嘴里说着都是为你好的各种鸡汤，背后里的小心思只想看你笑话，本着瞧热闹不嫌事大的心态往沟里把人带。

这就是接收能力、滤过阻碍、散射折射的有色滤镜，是如何会与能被同道中人同频共鸣的。

（“是的。非常好。”）

如果你愿意，以后我们可以更充分地讨论这个问题。

（“好的。”）

还有别的问题吗？

（“现在应该没有了，谢谢。”）

告诉鲁柏，睡觉以前呼唤我，我们看看能为他做些什么，让他能感到

舒适。他很固执，不过他正在学习。这整个经历很快就会结束。若不是因为他的本性，为了他的本性能够得到益处，这一切原本根本没有必要发生。

那些志在高处的人，必须知道自己在做什么，也必须明白，不够努力、不肯给自己足够自由，会带来怎样的后果。显然，他没有别的方式能够学会这一点。这会成为他余生中一个活生生的教训，不过你明白，这并不是强加给他的。

Y7-4-312.3

你有信封要给我吗？

（“有。”9:45，珍从我手中接过了用于第 82 次实验的双层密封信封，短暂地将其横向按在闭着的眼睛上，然后做出一些手势。

第 82 次信封实验的物品是普通黑胡椒，被倒入我们通常使用的两个密封信封中的内层信封里。因此不需要画图。结果良好。）

给我们一点时间。我拿着它，尖端朝下。

（珍用手指指着信封背面的封口，眼睛仍然闭着。）

这些是印象。

一堆聚合在一起的物体或图像，一些像点一样的小图案，不过比小圆点要大一些。有明有暗，相当密集地聚在一起。一种像云、像叶子的效果，或者像小石子，你看。

数字 14。J A B。与松鼠或某种小动物有关，也许还有一个靶子。

有个东西上下颠倒，或者很难分清哪边是上、哪边是下。一个像屋顶一样的形状。有东西立在岩石上。一张脸。

与国外有关联。与一次旅行有关，方向是南方或西方。一种精细的感觉，边缘有细密的图案。黑色和白色。一面有文字。我想是背面，而正面似乎与某些图像有关。我是说，背面有手写文字。台阶。鲁柏想起一张自己和狗的旧照片，并把它与他的父亲联系起来。

1831。一个村庄。也许提到了名字。一个像“peck”（配克，重量单位）或“pack”（包）的词。你有问题吗？

（“没有。我想没有。”）

你们可以休息一下。

（9:55 休息。珍说得很快，双眼闭着，几乎一直把信封举在脸前。她得到过一个图像，下面会在相应位置提到。赛斯在休息后回来帮助我们解释了几个关联，不过在这之前，我们先作了自己的判断。

如前所述，这件“实验物”是普通黑胡椒。我把少量胡椒摇进一个信封，封好，然后把它夹在通常使用的两块硬纸板之间，再把这个“夹心”封进另一个信封。里面没有任何文字。珍说，她把信封举到头部时，没有听到里面有任何东西移动；她也没有摇晃信封等等。

“一堆聚合在一起的物体或图像，一些像点一样的小图案，不过比小圆点要大一些。有明有暗，相当密集地聚在一起。”非常出色的感应结果，珍几乎就差直接说出这个物品是胡椒了。我一时冲动，几乎想在这里停止实验，不过后来还是决定看看赛斯还能说出些什么。

“一种像云、像叶子的效果，或者像小石子，你看。”这是对上一条结果的进一步发展。松散的胡椒在信封里可以形成云朵般的形状等等。

“小石子”的资料也可能来自用来给塑料胡椒瓶装胡椒的那个铁罐。珍在厨房里找到了那个胡椒罐，是麦考密克（McCormick）的产品。罐上写着“Pure Ground Black Pepper”等字样，因此“pebbles（小石

子）”与“ground”之间也存在关联。（译注：ground 也有前文的研磨之意）

“数字 14。”我们不能确定。我使用的塑料胡椒瓶除了字母 P 之外没有任何标记。麦考密克罐上写着“4 Oz.”，即 4 盎司。珍认为，我们也许用了大约 14 个星期才凑齐那套餐具，而盐瓶和胡椒瓶正是其中的一部分。

我们是在一家超市购物，通过优惠券每周换取若干件餐具，最后凑齐这一套的。这花了不少时间。珍很确定，我们在那里换购了至少三个月。

“J A B。”赛斯后来帮助我们解释了这一点。我们的理解并不正确。我们以为 J B 可能是珍名字的首字母，不过这样就解释不了 A，因为珍没有中间名。

“与松鼠或某种小动物有关。”这一点我们猜对了一部分。赛斯后来同样作了解释。我们认为，动物的关联也许与我们偶尔使用的“pepper acorns”有关，我们以前会自己把它们磨碎。珍说过，这些东西让她想起鸟食，而我们会把鸟食放在厨房窗边的屋顶上。松鼠也会来那个喂鸟器。

“也许还有一个靶子。”这一点我们的理解是正确的。我们认为“靶子”可能指胡椒瓶底部的小孔，或者麦考密克罐子本身的小孔。那个孔由一个红色塑料塞封住。

“有个东西上下颠倒，或者很难分清哪边是上、哪边是下。”对我来说，这显然指的是胡椒瓶，因为我往信封里倒胡椒时，把瓶子倒了过来。这个胡椒瓶本身采用的是一种现代设计，是从底部装填的。

“一个像屋顶一样的形状。”我们认为这条感应资料同样指的是胡椒瓶的设计。

“有东西立在岩石上。一张脸。”这里珍得到了一幅图像：她自己站在靠近水边的岩石上，只看到一张小小的脸。她不确定这个图像是否指她在海边的某个地方。她看到的不是一张照片，而是活生生的自己。赛斯后来对此作了解释。

“与国外有关联。与一次旅行有关，方向是南方或西方。”我们认为这与珍曾经去过的一些地方有关。这个关联并不像乍看之下那么牵强。我们结婚前大约十二年，珍曾在巴尔的摩住过一段时间，即使到了今天，那里对她仍有很强的个人意义。我们两个人都曾几次去过加州洛杉矶，但珍从未去过旧金山。

“一种精细的感觉，边缘有细密的图案。黑色和白色。”这同样指向胡椒本身。珍打开双层密封信封时，发现胡椒松散地沉在内层信封底部，排成一条线，于是形成了一道精细的图案化边缘。这道边缘中确实混有深色和浅色的颗粒。虽然这种胡椒叫作“黑胡椒”，实际上看起来真正呈黑色的还不到一半。

“一面有文字。我想是背面，而正面似乎与某些图像有关。我是说，背面有手写文字。台阶。鲁柏想起一张自己和狗的旧照片，并把它与他的父亲联系起来。”赛斯在休息以后进一步帮助我们解释了这一点。我们认为，这部分信息有一部分源自珍刚才提到的那个关于自己的图

像，而且这里似乎混合了两个不同的想法。这里存在巴尔的摩的关联，因为正如后面解释的，巴尔的摩确实出现在胡椒罐上；此外，珍确实有一张自己的照片，是在巴尔的摩典型的白色石阶上，与她已经去世的狗米莎一起拍的。

这里还有一个与父亲有关的关联。正如赛斯后来解释的，它涉及盐瓶、胡椒瓶以及它们所属的那套餐具。

“1831。”没有找到明显的关联。

“一个村庄。也许提到了名字。”我们不确定。胡椒罐上方印着一句口号“Home of McCormick”，珍想知道自己是不是把“home”放大成了“village”。

“一个像 peck 或 pack 的词。”最初我们认为，这些词可能是在试图接近“pepper”这个词。后来珍想起了一句古老的童谣：“Peter Piper picked a peck of pickled peppers”等等。（译注：“彼得·派珀挑了一配克腌胡椒”（Peter Piper picked a peck of pickled peppers）是一句广为流传的英文绕口令。）

当我们整理完这些资料时，珍想起，在提供信息的过程中，她本来还想说这个物品带有某种“运动”的意味，但不知为什么没有说出口。也许这里的“运动”，指的是我把胡椒倒进信封时晃动胡椒瓶的动作等等。

字母 P 出现在胡椒瓶顶部的标记上。参见草图。10:15 继续。）

好了。除非其中确实有值得学习的东西，否则我并不特别认为，在这种实验之后需要进行太多事后的讨论。而这一次，确实有东西值得学习。

关于那张照片的关联。现在，我试图传达的是“盐”的印象，好让鲁

柏联想到“盐和胡椒”。然而，他按照自己的方式解释了这个印象，把它理解成了“盐水”，于是联想到一张在海边拍的照片，那里有岩石和沙子。你看，“沙子”之所以被捕捉到，是因为它的颗粒感。

（这似乎是另一张照片，不同于珍和她的狗在巴尔的摩拍的那张。）

给我们一点时间。

南方和西方的解释是正确的。

关于“靶子”的解释比较牵强，实际指的是在装填胡椒瓶时必须堵住那个孔；这里还意指罐子上的红色标记。

颗粒的概念引出了动物的关联，也就是松鼠。ＪＡＢ则是鲁柏自己的联想。他在装填胡椒瓶时擦眼睛，不小心戳到了自己的眼睛。

与父亲的关联是成立的，但与实验物本身并没有直接关系。他曾徒然地幻想过，父亲也许会意外寄来一笔钱，让他可以把胡椒瓶所属的那套餐具凑齐。

现在，向你们致以最亲切、最深情的晚安。

（“晚安，赛斯。”）

我会来看看你们，而且过不了多久，你们就会见到我。

（“好。” 10:34 结束。）

Y7-4-312.4

第 312 节 浓缩版

要真正理解人类的人格，必须满足几个前提条件。

首先，你所面对的并不是一个线性的唯一自我。自我确实是多维的，其背后的驱动力并不位于自我或你们所称的潜意识中。

所有这些划分从一开始就是人为的。实际上，自我可以被定义为一个相对的能量完形，对角色我的感知是在显性身份支持下组织起来的。能感知到的跨维度实相越多，当前角色我与其意识本体的意识成熟度越高，且所知意识维度的跨度就越大。

字面上的实相一方面是电磁感知的产物，另一方面是“存在”着的东西，其伪装物相始终作为形成任何感知的基础而存在。真实存在的其实只有“感知”自身，所谓的“统一的一体的自我”本质上是一种幻象，但个体性却并非幻象。

多样性对于存在的东西来说是必需的。某种程度上，存在的东西总是迷失在自身之中，迷失于无数个多样化的自我中。然而，这些“自我”都是被自我意识引导着的个体。正如你所知，本体没为个体设立任何人为的限制。那些限制不过是幻象。而在你们的层面上，这些幻象被自我角色打破的程度，就是自我意识扩展的程度。换句话说“入局者只为破局而生”。

在人类能意识到这一点之前，随着心理学的发展将会有更多的问题被人们发现，而其中能被解答的却不多。想要获取到人生经验，需为能达成自我价值实现而主动发展深度感知能力。自我基本上是以心理学还没能发现的一种方式在组织角色的人生故事线资料。对这种故事素材资料的组织并不仅仅影响角色童年期的遭遇，也构成了当前角色的性格倾向、并影响着角色的塑造结果。如何编辑此生的故事线，受到前世遗憾和过去生命经验的强烈影响，而这些被经历过的前生经历作为全我的电磁特性被保存在自我的集体意识库中，是构建新角色编写染色体结构时所遵循的蓝图。

这些信息永远无法以物质的方式被发现。如果这些过去的记忆被有意识地恢复，就像已经发生的那样，学院派心理学家的封闭思维也不会看到事实，反而会认为这是由于过度发挥的想象力所致。直到转世被接受为事实，否则一个成熟的心理学体系并不存在。

每一个完整的全我都有其特有的整体人格模式，转世的自我都能展现出各自的特点。全我通过经历这些存在，追求着特定且独特的整体目标和相应能力。任何值得称为心理学的学科，都必须考虑到这种内在的动机。

学者们顽固地刻意忽视前世记忆，阻挠对梦的研究，让人类文明发展受到了极大的阻碍。转世相关的资料通常会带来个体曾以不同存在形式生活过的证据，人们误以为一种尝试会先于另一种而存在。但我再次强

烈地强调，以时间为基础的历史连续性概念是非常错误的。

在广阔的当下中，没有这样的时间概念。那些在物质系统中转世为其它物质生物的人格自我们，就像你一样在经历着体验，这些经历在被描述陈述时仿佛是有一系列前后相连的顺序，但其实并没有。角色的梦境和在出神状态中的经历，所见的“记忆”通常已经被系统过滤。作为单纯的物质生物，你们无法记住未来，因此只能回忆起过去的生命经历。无法记住不等于无法感知或不存在，梦境状态中，角色有可能瞥见未来的生命经历，毕竟对你们而言已经历过多次的经历是很熟悉了的。对内在感官来说，所有这些存在都是同时发生的。

鲁柏可以通过观察他年轻的学生，而学习到很多东西。

我曾告诉你们，出生比死亡带来的冲击更大。有些人格对切换实相层的体验反应强烈，而另一些人格则欣然接受它。

各个相互平行的转世自我可以表面上被看作是整体拼图的一部分，因为它们都是全我的某一部分；然而，它们也可以与整体分离出来，独立存在单独运作，但这样它们的意义就会大幅减少。对于全我来说，各个部分之间是有沟通的，未来的自我和过去的自我相互交融。对转世存在的彻底理解让当前有意识的自我受益良多。那些被角色反应呈现出来的无法解释的选择倾向和性格特征，其实是源自全我某些意识侧面的体现。

你所知的当前角色载具中的物质大脑只是属于伪装物质层导向给自我认知的伪装机制。在某些情况下，即使大脑遭受严重损伤，甚至物理消融掉了，理性思维依然可以继续运作。在这些情况下，隐藏在大脑背后的心智照常运作。当个体坚信自己的活动完全依赖于物质大脑时，任何对大脑的损伤几乎都会使他丧失能力。大脑本身包含来自内在感官的知识，如果它完全依赖物质资料，那么这些知识将无法获得。

需要在此说明一下。我们将继续讨论人类人格及其组成，同时讨论“存在的本质”，因为两者是不可分割的。

钱在短期内即将到来。怀着这个愉快的想法，我祝你们有个温馨的夜晚。不过，如果你们有任何问题，我将很高兴为你们解答。

（“我现在想提一个问题，你可以根据需要展开回答：你能帮助珍联系死后犹存的人格们吗？”）

当他准备好了，我可以帮助他。他的发展速度和自信心至关重要。无知带来畏惧的抵触，自限着自我本就具有的各种能力得以充分展开。

此外，情感动力也非常重要。我认为你们两人都还没有准备好。你们这个层面的人必须非常想要与非物质层面的人联系；而且那一个个死后犹存的人格也必须同样想要沟通。

这意味着还有其他人参与进来。这是你们的决定。也许有朋友希望与他们的亲属联系。你们可以从这里开始，当你们准备好了。但是，理想情况下，联系陌生人会是最佳选择。

这种经历会让你确信死后犹存的存在，可能没有其他事情能如此有力地证明这一点。不过，你们的意愿是前提条件。我是否回答得足够清楚?

（“是的，非常好。”）

我们可以在以后更全面地讨论这个问题，如果你愿意的话。

告诉鲁柏睡前呼唤我，我们看看能为他做些什么，而让他能感到舒适。他很固执，但他在学习。这整个经历很快就会结束。若不是为了他的本性，以及作为他本性的结果，这一切根本就没有必要。

那些追求卓越的人必须明白自己在做什么，并理解不够努力、不给予自己足够自由的后果。显然，他没有其他方式可以学习到这一点。这将是他余生的一个教训，但你明白吗，这并不是强加给他的。

Y7-4-313.1

第313节 给约翰的解读：新药与心室的病变

1967 年 1 月 18 日 星期三 晚 9 点

（今晚约翰·布拉德利参加了这一节课；大部分内容与他有关。珍今天收到了来自费尔出版社的支票，她很高兴。）

晚上好。

现在，你们可以用一节赛斯课来庆祝一下了。我告诉过你们，钱会到的。也向我们的朋友菲利普问好。（菲利普是赛斯给约翰的存有名。）

现在，我先说一点对鲁柏有帮助的事：2 月份，他的书会有相当多的动静和活动，你们也会有一些旅行。这里有首字母 S. M. 。一位个子不高、头发灰白或白色的先生。可以说，他的头发白得或灰得比较早，四十多岁。也许是在情人节前后，大致就在那个时间。会有人来询问，另一家出版社会邀请鲁柏写一本书，是一本与我有关的书。

（编者：以下是珍在第二年的补充注释）

（关于赛斯在第 313 节课程中的评论

1968 年 2 月 1 日，根据克罗斯顿牧师的建议，我把《梦》（《Dreams》）寄给了双日出版社。2 月 16 日，也就是情人节两天后，他们寄来了退稿信。

1968 年 2 月 28 日，我把《梦》寄给了麦格罗—希尔出版社。

1968 年 4 月 2 日，我把它寄给了普伦蒂斯—霍尔出版社。4 月 17 日，我收到塔姆·莫斯曼（Tam Mossman）的邀请，要我写一本关于赛斯资料的书，采用那本梦书里一些涉及赛斯的最佳章节。

这确实涉及另一家出版社的邀约，而整个事情也确实与 2 月份有关。（首字母应该是 T.M.，而不是 Seth Material 的 S.M.。）时间上则晚了一年。我不知道莫斯曼长什么样等等。至于旅行，并没有发生。

确实收到过一封关于书稿提案的确认函，来自一位吉恩·谢弗（Jean Schaefer），或者是一个听起来像莫斯曼（Mossman）的名字。）

在我们的一生中，自己能活多久、什么时候得病、能不能被救回来、能赚到多少钱、什么时候会获得这样的机遇、能不能守得住自己的家当、什么时候遭遇灾殃、会因此损失多少财富，这都是在出生前就被提前安排好的大概率定数。我们叫这个为“命”。

很多人问我：你怎么能证明这个世界是被矩阵虚拟出来的呢？

答案其实很简单，几千年前的聪明人就总结出来了，之后据此形成了五个学术流派，分别叫：**山、医、命、相、卜。**

“**山**”是观天地大势，知格局布局，也就是借天地间呈现出的相，明了所限与所蕴。然后借势谋事，添一笔减一分来平衡或驱动势头的发展走向。

“医”者观其气、视其相、闻其音而识其性，知万物皆有所偏，而巧妙匹配以守动态平衡，勿使受太过不及之苦。小医疗身、大医治国传道解惑，于乱世疗愈人心。

“命学”本术数之学，洞悉个人的、团体的、家国的、时代的气势运行大方向，于细节起落聚散兴败得失间，让看似无常的所谓未来与所历可被一条清晰的脉络串联起来，然后帮助渴望自救的人明白在何时如何做能踏入其它平行实相，体验不一样的人生经历。

“相术”可分的门类很多，但其本质就是透过轮廓与纹路、气色与声音这些信息解读出当前角色经历过什么、还将会经历些什么。

“占卜”看似是一个词，其实是两个意思：“占”为观察，“卜”为预测。

占星不是在看星星，而是在看时间——我们的日历时间钟表时间都是人为定义的，真正个人的或时代的具体故事什么时候发生，投影系统是有自己的底层显化安排的。就好像你看电影不会以影片中人物的手表与日历描述影片进程一样，如果有人问你后续的剧情都有什么，你会说影片进度条的时间轴，比如 1 小时 08 分时会出现车祸、24 分时女主复仇成功。这些影片时间轴的刻度，在矩阵中要想被表达清楚就会使用星象或天相，比如什么什么星座走到天宫的什么位置时会发生什么。

卜就大不同了，抽签、摇铜钱、用通灵板、烧龟甲、点香看烟……法

门多了去了，但万变不离其宗，其实都是让自己进入到一种无意识的解离状态，然后借由潜意识，通过请不受伪装矩阵时间线格局限制的灵体找出相应人物的剧本，点击看看后续的剧情都演了些啥。道行低的可以看到某一种大概率可能，道行高的会看到几种可能，然后逐一分析在什么节点上做什么会触发哪一条分支被激活成现实。

我啰嗦了这许多就是告诉大家,如果我们不是生活在虚拟矩阵编排好的世界里，那这些被数千年来反复验证可信的术法，就不可能有用——没可能靠出生日期、掌纹面相、起卦占卜得知任何靠谱的信息。当然这一行骗子多、初学者多，所以坑人的瞎说八道者居多、骗钱搞迷信借此卖东西的也多。这事另说。

宿命不是定数，但如果你依据自己当前的习气与认知，在固有的格局里走不出来，那在矢量、动量、变量都已知且无变数时，问等号后的代数结果是否可预知，还有什么需要质疑的呢？

什么才是真正的逆天改命？那就是自己主动地把已知常量设法搞成可变量；而变量越大，等号后的 XYZ 也就变得越多。如果你无法改变各个数值，比如出生日期、父母家人、过往经历，那你可以改变数字之间的加减乘除这些桥架符号，来改变最终结果——这些运算符号就是我们对不同人事物的看法与处理方式。所以一旦你在认知上、作为上、反应上、预期上有所改变，那自己的命运走向也就会有所不同。

那么我们要如何设置自己人生的这一运算公式呢？

首先，我们要学会逆向推导，也就是你先确定自己等号后边想得到的最终运算结果；确定了自己的人生目标后，再想办法去修改等号前边的运算符号与相应数值。

世人做题都是从前边往后一个数一个数地看过来，一路加减乘除地把遭遇到的数字做运算，最后很无奈地看着等号后的答案，回头复查是不是自己哪儿算错了。

逆天改命的人，先清晰地设立最后想要的结果，然后纵观全局，涂改之前的所有数字与运算符号，令其能最终获得等式两边的相互平衡匹配。这就是逆天改命。当然，这事求仁得仁、求义得义、求财色得财色，求豁达智慧得豁达智慧，只是您不能什么都想要——那最后什么也得不到，因为角色年岁越大，能修改的等式的布局空间范围越小。

年龄长些的人，可能此生已成定局，但下次角色被重启前，如果自己已经能真切地明白了此间的种种道理，那不管是选择角色还是布局人生时都会聪明很多；而且再重新激活当前角色、再步入青年时，很多遗憾的懊悔与愤恨的不甘就不会被触及经历成人生坎坷。

现在说菲利普。请给我一点时间，我有一些印象。先前提到的那个人仍然会去世。身体上的疾病已经存在，目前正在私下接受治疗。他会在工作中与一个新人物有一次初次接触。我不知道这是刚刚发生，还是马上就会发生。

（约翰：“他是这家公司的人吗？”）

这个新人物要么就在公司里，要么与你对公司的态度有着很强的关联。请等我把这些自发出现的印象说完以后再提问，到时候我会尽量回答。

现在出现的是两个男人。一个身材高瘦，头发呈沙色，衣服不太合身。另一个个子较矮，深色头发从前额向后梳；从正面看脸是圆的，从侧面看却不是。

与底特律有关联。

给我们一点时间。公司正在开发一种会影响神经系统的新产品，与它有关的是一个很强的 U 音，长元音 U。这里还有一次复苏，一次股票的回升。可以说，这个产品正在研发之中，但目前也仅此而已。

与你一个孩子有关的某个小男孩应该避开，这里有一种不健康的影响。我不确定。最接近的是 M. J. 。也许以后我能把这一点弄清楚。是不是有一个三年级的孩子？

（“见注释。”珍在我把本节课程打字整理之后写下了这句话。

约翰：“你要我现在回答吗？”）

（停顿。）你看，数字 3 在这里很强。我不知道它指的是三年级，还是相隔三个座位的一个孩子。

4 月份有一次会议，又与公司有关。也许是在 16 日左右，也可能是 6 日、16 日或 26 日。

你认识的一个男人在幕后。他现在与公司没有关系；即使有关系，你目前也根本没有想到他。看起来像是一位不在你们公司的专业人士。他似乎会向你提出某种机会，但这样做有他自己的原因，主要是为了他自己的利益，而不是你的利益。

今晚我一直不断接收到字母 J。有一套活动安排不会按计划进行，公司也无法按照原定的时间表完成某件事。这个新产品可能源于一次错误，因为它的益处目前还没有被认识到。关于这一点，给我们一点时间。约瑟，现在这是一次尝试。

（赛斯闭着眼睛指向罗。）

因为鲁柏不懂这些术语。M I，或者 M Y，还有一个听起来像 ocean 的词；或者 M E O，再加上一个 C 音，然后又是一个听起来像 ocean 的词。它与红血球和白血球有关，与某种缺乏有关，也与对这种缺乏的控制以及神经反应模式的改变有关。一片两格令……克的药片。（格令：旧制重量单位）最初是另一项研究的副产品。你看，这个产品是一次原本出于其他目的而进行的实验最终产生的结果。

维生素 B12 的拉丁语名称是 Cobalaminonum、英语 cobalamin。又称钴胺素。历史：

1849 年至 1887 年间，恶性贫血首次被描述成一种独立的疾病。医学发现在贫血状况下血中会出现超大的红细胞，被称之为“巨血球”(现称为大红细胞），在骨髓中也会出现巨幼细胞，成为脊髓病。

二十世纪二十年代发现，摄入大量生肝脏似乎可以最快速地治愈狗的失血性贫血，并假设食用肝脏可能可以治疗恶性贫血。而肝脏提取物治疗恶性贫血的效果比天然生肝强 50 到 100 倍。使用肝脏浓缩物治

疗恶性贫血的有效方法获得了1934年诺贝尔生理学或医学奖，后来这种从肝脏中提取出可治疗恶性贫血的浓缩物被命名为维生素B族12号。

这种维生素的结构由多萝西·霍奇金根据晶体学数据确定下了分子完整化学结构，并于1955年和1956年发表成论文，她因此和其他晶体学分析专家获得了1964年诺贝尔化学奖。之后开始尝试商业化批量生产。

维生素B12的工业生产是通过选择性微生物发酵实现的。如上所述，Robert Burns Woodward和Albert Eschenmoser于1972年在实验室中实现了维生素B12的完全合成。不过，这一工艺不具备商业潜力，需要70多个步骤，产率远低于0.01%。

之后在欧美1975到85年间，大量的专家与宣传称VB12可治疗疲劳、精力不足、压力、焦虑、偏头痛、抑郁、免疫功能低下、促进减肥、还抗癌、治疗糖尿病等，在十年间为美国药企赢得了巨大的收益，但之后人们逐渐认识到，没有任何证据可以证明这一药品具有这些功效，进入1990年后，医生不再配合药厂向中老年人推荐这种药品，现在它只是作为综合维生素中成分表里的一项，被普遍使用。

本资料写于1968年，在这个时间点上作为VB12的商品名——Methylcobalamin还没有出现，所以珍无法解译出自己没听闻过的名词。

现在你们可以休息一下，稍后我们会继续。在今晚结束之前，我会回答菲利普想问的任何问题。

这个药片还涉及一个时间因素。

（9:22 休息。

以下是约翰·布拉德利对上述印象的评论摘要。最近，约翰与公司内的一名男子有了初次接触——两周前。根据约翰的说法，这名男子也与他对公司的感受或态度有很强的联系，因为他觉得这名新来的地区主管在某些方面与自己对公司的态度相同。

前面提到的那个高瘦男人，可能是丹·塞尔（Dan Searle）。他的父亲曾任公司总裁。丹身材高瘦，头发呈沙色，现在是公司总裁。

那个个子较矮、深色头发的男人，让约翰强烈想到刚才提到的新任区域主管，尤其因为这个人的脸从正面看起来很圆，从侧面看却不是。约翰曾特别注意到这一点。

他想不出与底特律有什么关联。

关于刚才提到的新产品，约翰说，同事们最近去过芝加哥的实验室，并告诉他，其中有一位科学家正在进行，或者希望进行一项针对中枢神经系统问题的测试或实验，但预算方面的限制使这件事很困难。当然，这种研究可能产生一种药物，而且这种药物也可能已经在研发之中，不过这类事情通常需要很长时间。

关于孩子：有两个男孩经常到约翰家里，与约翰的两个儿子一起上学。他的儿子小约翰正在读三年级。约翰不是特别喜欢其中一个男孩布赖恩和托德·普莱斯基（Brian and Todd Puleski）中的一个。字母 J 也许指小约翰，但显然不是另外两个男孩。

珍的手写备注（一年多后）：“1968 年 5 月，约翰重新阅读本节课程的副本时，一眼就认出这里所说的 M.J.男孩是 M.J.舒曼（M.J. Shuman），一个他不信任其对自己儿子影响的孩子。我想约翰说，大家就叫这个男孩 M.J。”这条备注与前面的手写“见注释”相对应。

赛斯提到 4 月份的一次会议，约翰说，他预计今年春天会去芝加哥参加一次会议。

约翰不知道赛斯给出的那个药名，不过他想到“myocarditis”，即心肌炎，可能是这种药将来可以治疗的一种疾病。无论如何，赛斯说出的名称也可能是这种药将来的名字，目前无法核实。约翰说，对任何药物来说，两克都是很大的剂量。

9:45 继续。）

现在，请给我们一点时间。与你妻子有关的一位女性，一位姨母或其他女性亲属，将会提出，或者最近已经提出一个令你感到不舒服的想法。你自己或你的妻子与遥远的西部有某种关联，比芝加哥还要向西。你有什么问题吗？

（约翰：“那个穿宽松衣服的男人，你能告诉我，他是公司的总裁，也就是那个儿子，还是董事长，也就是他的父亲吗？我是指这和正在治疗的疾病之间的关系。”）

有关系。

（约翰：“是同一个人吗？”）

我们来试着把父亲和儿子区分开。我要说的这个男人年纪并不是特别大，但至少有 50 岁。我认为他没有超过 80 岁。有时他会出现神经性的抽搐。他喝咖啡不加牛奶，穿黑鞋。这样看来应该是父亲。不过如果是父亲，那么他的干劲比儿子更强。不管怎样，刚才给出的这些特征确实适用于那个生病的人，无论他是父亲还是儿子。

左手上有一颗痣，如果这一点有帮助的话。左髋有一种令人不适的症状，时断时续，但持续已经很久。这个病症源于肠道感染，感染随后扩散到了其他器官。目前接受的是针对肾脏或肠道疾病的治疗。左边的……我正在找这个词……ventri……ventric……

（罗：“Ventricle，心室？”）

心室，现在也受到了影响，并因此出现了继发性的循环障碍。不过，症状却感觉在肩胛骨一带。这里还与注射有关，而这些注射会与原来的基本病症发生抵触，或者使它恶化。你有什么问题吗？

（约翰：“刚才说到西部的关联，还有我妻子的一位女性亲属。关于这一点，你还有别的吗？”）

与一封信或一次电话有关，还有一个小孩。我不确定，可能是个女孩。有人提出了一项涉及未来变化的建议。我不知道这是否指搬家，但会是一个很大的变化。这里还与花有关，我不明白是什么。也许与春天有关。一座石头建筑，我想是一所房子；一棵奇怪的树；还有一个词，hycynthia。

（约翰：“或者 hyacinth，风信子？”）

有可能。也许还有一道栅栏，以及一个被分成两部分的大房间。现在，约瑟？

（罗：“约翰今年春天去芝加哥的旅行会怎么样？”）

他会像往常一样表现得很好。尤其会涉及三个男人；有一个房间，他会觉得不够合适。安排上会出现与空气量有关的问题，要么通风不好，要么空调出了故障。一个混乱的下午：有两个约会没有按时进行，其中一个后来还是进行了。还有一次党团会议……党团会议？

（约翰和罗："是的。"）

会议的核心有五个人，这件事会影响到他，并使他因此作出一个明确的决定。之后晚上 8 点，会在另一个地方举行一次规模较小的会议。

（约翰："我会是这个党团会议的成员吗？"）

你会到场，并且是第二次会议的成员。你可能是，也可能不是那个党团会议的正式成员，但你会出席。

（约翰："那两个约会呢？"）

其中一个你会晚些时候赴约。一个是你自己安排的，另一个是公司里职位比你高的人安排的。后者会在稍后的时间进行，而不是原先指定的时间。另一个约会则会被有意放弃，不过当时的情况会使你的缺席变得可以理解。换句话说，会有一个理由，而且是一个可以接受的理由。现在你们可以休息一下，之后我们继续。

（10:10 休息。

以下是约翰对有关他妻子亲属那些印象所作评论的摘要。他们确实接到了他妻子姐姐打来的电话，她确实有一个小女儿，另外还有两个较大的孩子。她因为与丈夫之间的问题非常苦恼。他们住在新泽西，不过她丈夫目前人在夏威夷西部？约翰家和他妻子姐姐家的房子都位于街角。这个女人也许会决定离开丈夫并搬家？其他印象涉及未来，目前还无法核实。10:25 继续。）

现在，我们很快就要结束这一节了。按照目前的公司状况，如果情况

保持现在这样，也按照我所看到的或然性，最终你会向西而不是向东调动。这里出现一个 M。我不知道它指的是城市还是州。不会马上发生。方向会偏向南方和西方。不会去目前已经有空缺职位的任何地方。也就是说，你不会去填补现在已有的职位，或者那个特定职位到时候会重新开放。这个职位会比你预期的更好，而且可以说，是一种“跳级式”的发展。

（约翰：“还是在我现在这家公司？”）

就是这家公司。你会越过通常必须经历的一个台阶，直接进入下一个台阶。也就是说，你会得到一个职位，而不必先经过通常作为先决条件的另一个职位。还有 6 月，以及一个与时间有关的“三”的系列。一座河流南北贯穿的城市，也许，也许是密西西比河。并不会往南太远。现在，除非你们叫住我，或者还有问题，否则我就结束这一节。

（约翰：“你说我最终会去南部和西部，而且与字母 M 有关。你说的‘最终’是什么意思？”）

三年之内。如果你一年之内没有去，那么就要到第三年才会去。这就是刚才所说的那个“三”的系列。

（约翰：“密苏里州圣路易斯？密西西比河并不在西南方向吧？”）

那个地区位于你现在所在地的西南方。你们可以休息，也可以结束这一节，随你们决定。

（约翰对罗：“你决定吧。”

罗：“那我们就结束吧。”）

晚安。（10:35 结束。）

在角色的人生主线故事中，有些事情必定会被触发，有些人必定会遭

遇，但事件的发生并非有确定的必然的必定的日子，而是由有弹性的周期性的窗口期来促成的。就好像你经常会路过一家美味的甜品店，而你又确实很爱吃甜品，那你成为这家甜品店的顾客，与多久会光顾一次，是偶然还是宿命呢？

我们有权使用自己的自由意识决定自己参与或拒绝某些可能，但有些可能会反复出现，并给你投送强烈的心理暗示；有些则一旦错过，此生就没第二次机会了——这种稍纵即逝的机遇，被称作窄门，也就是人生中那种可改变宿命的小概率事件。

（备注：约翰最近在罗切斯特的一次会议上有过这样的经历：地区主管在会上讲话时，他亲眼看到对方的脸变年轻了。约翰说，看起来大约年轻了 15 岁。由于接触过赛斯资料，约翰并没有惊慌。这种现象至少持续了一分钟，很可能更久。约翰不知道是否还有其他人看到，因为他没有向任何人提起，包括那位当事人本人。

1 月 16 日的第 312 节中，赛斯说“钱很快就会到”。今天是 1 月 18 日星期三，珍收到了《ESP》一书的支票。）

Y7-4-313.2

第 313 节 浓缩版

1967 年 1 月 18 日，星期三

（约翰·布拉德利参加了这一节课；大部分内容与他有关。珍今天收到了来自费尔出版社的支票，她很高兴。

1967 年 1 月 16 日的第 312 节课程中，赛斯说“钱很快会到”。珍今天，也就是三天后的 1 月 18 日，收到了《ESP》（《如何开发你的超感官能力》）书的支票。次年的 4 月 17 日，她收到了塔姆·莫斯曼（Tam Mossman）的请求，要求做一本关于赛斯资料的书，使用《梦》书中与赛斯相关的最佳章节的部分。另一个出版商提出的邀约也确实与赛斯提到的 2 月份有关，只是相隔一年。首字母缩写应该是 T.M.，而不是赛斯资料的 S.M.。珍对莫斯曼的外貌等一无所知，没有所说的旅行。）

现在，你们可以用一节赛斯课来庆祝一下了。我告诉过你们，钱会到的。向我们的朋友菲利普问好。

先说一点对鲁柏有帮助的事：他的书在二月份将会有相当多的动向和活动，而且你们会有一些旅行。这里有关的缩写是 S.M.。一位个子不高、头发灰白或白色的先生。可以说，他的头发白得或灰得比较早，四十多岁。或许是在情人节前后，在那个时间范围内。会有人来询问，另一家出版社会邀请鲁柏写一本书，是一本与我有关的书。

现在说菲利普。

之前提到的死亡事件仍将发生，他没有做出必要的改变，身体疾病已经

存在，并正在私下治疗。与一位新人的初次会面，可能是在商业事务中。我不确定这是刚刚发生的，还是即将发生的。

（约翰：“他是这家公司的人吗？”）

这个新的人要么是这家公司的人，要么与你对这家公司的态度有很强的关联。请等我结束自发的印象后再提问，我会尽力解答。

现在的印象是两个人，一个是高个子、瘦骨嶙峋，有着沙色头发，穿着不合身的衣服。另一个个子较矮，黑发从前额向后梳，正面看是圆脸，但从侧面看不是。

与底特律有某种联系。

公司正在开发一种可以影响神经系统的新产品，与其相关的有一个很强的 U 音，长 U 音。这里还有一次复苏，一次股票的回升。这个产品正在研发中，可以这么说，但目前仅此而已。

与你的一个孩子有关的一个小男孩应该避免接触：他带来不健康的影响。我不确定。M J 是我目前能给出的最接近的名字。或许我之后能更清楚一些。是否有一个三年级的孩子？

数字 3 在这里很强。我不知道它指的是三年级，还是指相隔三个座位远的一个孩子。

四月份的一次会议：还是关于公司。可能是在 16 号，或者是 6 号、16 号或 26 号左右。

你认识的一个人在幕后，不是现在与你公司有联系的人，或者即使有联系，也离你的想法很远。这个人似乎是个专业人士，但不在你的公司。他看起来是出于自己的理由向你提供某些东西，更多是为了他自己的利益，而不是为了你。

我整个晚上都在接收到 J 这个首字母。有一个事件计划不会被遵循，公司也无法按时完成进度。

这个新产品可能源于一次错误，因为它的益处目前还没有被认识到。关于这一点，给我们一点时间。现在这是一次尝试，因为鲁柏不清楚这一还未被人类命名的术语。M I 或 MY 以及一个听起来像海洋的词，或者 M E O 加上一个 C 音，再加上一个听起来像 ocean 的词。这与红白血球有关，有一种缺乏症，检查这种缺乏症，改变神经反应模式。一个两格令……克的药片。

最初它是另一项研究的副产品。这个产品是一次原本出于其他目的而进行的实验最终产生的结果。

关于这个药片，有一个时间因素。

请稍等片刻。与你的妻子有关的一位女性，一位阿姨或女性亲戚，最近会或已经提出一个让你感到不舒服的想法。与你或你妻子有关的某种联系，位于比芝加哥更远的西部。你有什么问题吗？

（约翰：“那个穿着宽松衣服的人——你能告诉我他是公司总裁的儿

子，还是他的父亲，董事会主席？这与正在接受治疗的疾病有关吗？”）

是相关的。

（约翰：“是同一个人吗？”）

我们来试着把父亲和儿子区分开。我提到的这个人年龄并不算非常大，但至少有 50 岁。我不认为他超过 80 岁。有时他会有神经性抽搐。他喝不加奶的咖啡，穿黑色鞋子。这看起来像是父亲。但如果是这样的话，他的干劲比儿子更强。不管是父亲还是儿子，这些特征都适用于那个生病的人。

左手上有一颗痣，或许能有所帮助。左髋部有一种令人烦恼的情况，痉挛性发作，持续已经很久。这种情况源于肠道感染，扩散到了其他器官。目前正在治疗的疾病与肾脏或肠道疾病有关。左边……我正在搜索这里……心室……是心室，现在也受到了影响，继而导致了继发性的循环障碍。然而，症状主要感觉在肩胛骨区域。这里还与注射有关，而这些注射会与原来的基本病症发生抵触，或者使它恶化。还有别的问题吗？

（约翰：“这个西部联系和我妻子的女性亲戚。你还有其他信息吗？”）

与一封信或电话以及一个小孩有关。我不确定，是个女孩。一个关于未来改变的建议。我不知道这是否指的是搬家，但这是一个很大的变化。这里与花有某种联系，我不明白是什么。可能与春天有关：一个石头建筑，我想是一所房子，还有一棵奇怪的树，词语 hycynthia。

（约翰：“或者是（hyacinth）风信子？”）

有可能。或许还与一个栅栏，以及一个被分成两部分的大房间。

（罗：“约翰今年春天去芝加哥的旅行会如何？”）

他一如既往地会表现出色。特别涉及到与三个人的会面，一个他觉得不够合适的房间。安排上会出现与空气量有关的问题，要么通风不好，要么空调出了故障。一个混乱的下午：有两个约会没有按时进行，其中一个后来还是进行了。还有一次党团会议……党团会议？

会议的核心有五个人，这件事会影响到他，并使他因此作出一个明确的决定。之后晚上 8 点，会在另一个地方举行一次规模较小的会议。

（约翰：“我会成为这个会议的成员吗？”）

你会出席并成为第二次会议的成员。你可能不是会议的正式成员，但你会出席。

（约翰：“那两个约会呢？”）

其中一个你会晚些时候赴约。一个是由你安排的，另一个是由公司的一位高层人员安排的。后面这个约会会在稍后进行，而不是在最初指定的时间。另一个约会则会被故意放弃，但当时的情形会使你的缺席变得可以理解。换句话说，会有一个理由，而且是一个可接受的理由。

（以下是约翰对有关他妻子亲戚的印象的评论摘要。他们确实接到了他妻子姐姐的电话，她确实有一个小女孩，还有两个较大的孩子。她非常沮丧，因为与丈夫发生了问题。他们住在新泽西，虽然她的丈夫现在在夏威夷（西部？）。约翰和他妻子姐姐家的房子都位于街角。这个女

人可能会决定离开丈夫并搬走？其他印象涉及未来，目前无法验证。）

最终的迁移会向西而不是向东，前提是公司目前的状况维持不变，并根据我现在看到的可能性。这里有一个“M”的印象。我不知道它是指一个城镇还是一个州。不会是立刻发生的迁移，而是向南和西部迁移。不会是现在有空缺的地方，也就是说，你不会填补现有的职位，或者该职位会重新开放。这个职位会比你预期的更好，像是跨越式发展。

（约翰：“是我现在所在的公司吗？”）

是这家公司。你会跳过一个通常需要经历的步骤，直接到达另一个步骤。你会得到一个职位，而不需要经过通常作为先决条件的另一个职位。还有六月，以及一个与时间有关的“三”的系列。一个位于南北流向的河流旁的城市，或许是密西西比河。不在非常南方的地方。

（约翰：“你说最终我会去南方和西部，并与字母 M 有关。你说的‘最终’是什么意思？”）

在三年内。如果你在一年内没有去，那么要到第三年才会去。这就是刚才提到的“三”的系列。

（约翰：“圣路易斯，密苏里州？密西西比河不在西南方向吧？”）

那个地区位于你现在位置的西南方。你们可以选择休息一下或结束课程，随你们决定。

Y7-4-314.1

第314节 灵摆与瑜伽，鲁柏不必再惩罚自己

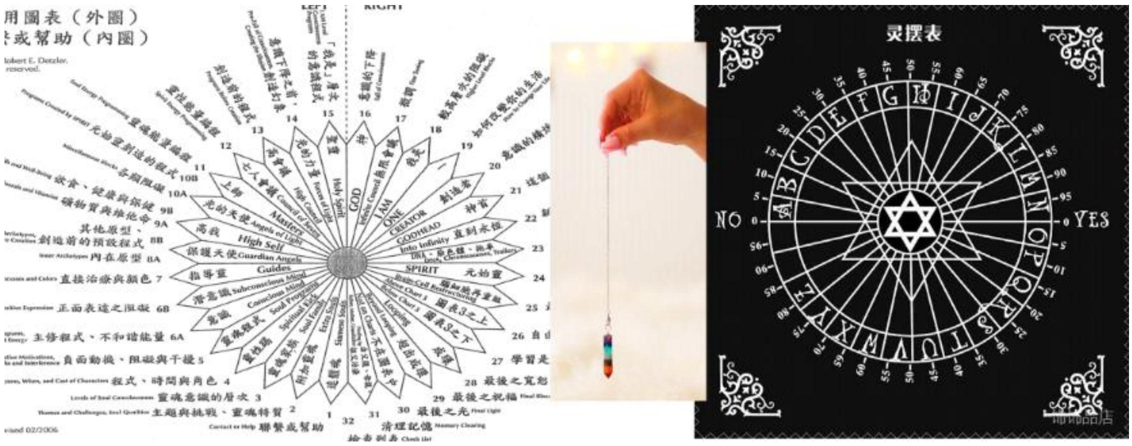
1967 年 1 月 25 日 星期三 晚 9 点

（原定于 1 月 23 日星期一的常规课程没有举行。取而代之的是，珍和我使用灵摆进行了一些练习，取得了不错的效果。）

晚上好。请稍等片刻。

灵摆练习非常有益。你们在其中的参与尤其有帮助。不过，我建议今晚你们现在先做一次灵摆练习，然后再回来听我的评论。我相信这样会很有效。

（“好的，赛斯。”9:01。课程于 9:28 继续。）



所谓灵摆，是由一根软链和重物吊坠构成的垂摆物。软链选择柔韧性好的材质，吊坠要有一定的重量。吊坠的材质其实很随缘，自己欢喜就好，不用听各种商业营销编织的故事。

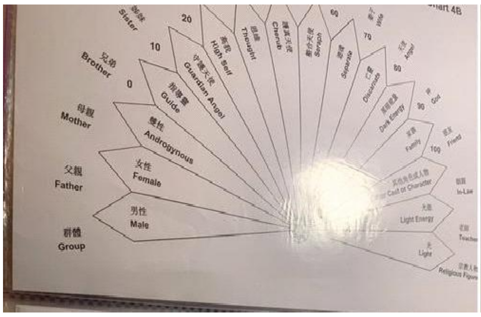
灵摆是很私人的物品，不可借用他人的或借给他人使用，这涉及到物品能量频率的赋能与共振。使用一段时间后，要用淡盐水泡几小时，然后正午晒太阳几小时，为了干净——微生物方面的和能量信息残

留方面的。

自己的灵摆如果能当项链日常戴着，能更好地和自己产生共鸣。

使用灵摆前，需要找到自己拿软链的具体高度，并标记下来。每个人拿的高度是有些许差异的，这要反复实验。比如拿好灵摆，然后问出几个确定性的问题:我的性别是？我的孩子性别是？我的年龄是？我名字的首字母是?

灵摆答案盘有很多种，不同类型的问题，需要不同的盘面。一般扇形盘要比圆形盘好用，因为灵摆的表达方式其实只有三种：左右转圈、前后摇摆、左右摇摆。如果用圆盘，是与否，在对等左右平面线上，灵摆摇摆时给出的答案到底是 YES 还是 NO 呢?



很多初学者经常自己纠结:灵摆的工作原理是自己的意愿无意识的体现还是鬼魂的控制？亦或是手臂肌肉的轻微颤抖？或许只是自欺欺人的一种被过度解读的把戏?

其实，灵摆的运动就是小臂肌肉轻微的无意识主导，但让小臂肌肉做出这种引导的主观意愿来源是多样的。我们要学的不是迷信灵摆给出的答案，而是透过这一手段，显化与放大内心中获得的无意识信息，

并逐步提高这一手段的表达准确性。

在学习过程中，先反复练习自己知道答案的事情，提高操作的精准性；然后掺杂一些自己不知道但可验证的信息，来提高精准性；最后当你学会利用灵摆来表达内在神魂的无声意志时，借由神魂不受时空约束的特性，你就可以获得许多具预见性的信息了。

当然如果你用这种方式去追求世间的各种好处，而且你的所愿与内在神魂的规划背道而驰，那你别指望借此能获得帮助——那时灵摆放大显化出的信息只是角色我说不出的小鸡贼心思而已。

和大多数占卜一样，同一件事，忌讳反复问几次、直到获得自己想要的答案才罢手，这样只想获得内心支持的试探——在你问的时候，其实你就已经知道所求超越了理所当然，不然也就不会直觉忐忑，心有抵触。

瑜伽练习非常有益。它们有助于保持意识与潜意识之间的通道畅通，有助于清除人格中的有害影响，并产生新的能量。鲁柏无论如何都应该继续练习。他有一种忽视自己潜意识的习惯。他试图到达其他中心，却不是通过潜意识进入，而是企图完全绕过潜意识。

潜意识是通往自我其他部分的一道门。必须进入这道门，而且必须能够自由地进出。当潜意识能够以这种方式自由运作时，它就没有必要阻断信息或扭曲资料。潜意识之所以这样做，是出于恐惧或怨恨。关于他过去的状况，我本来还可以说得更多。

“瑜伽”这个词源自梵文，读做“yuj”，其古代本意是连接、结合、统一或控制。在古代，“瑜伽”表示身、心、灵的联合，强调通过精神与身体的协调，将个体的意识与宇宙的意识相连接，从而实现自我超越和灵性解放。

在《瑜伽经》等古代经典中，“瑜伽”被定义为对心灵波动的控制（chitta vritti nirodha），即通过修行抑制心灵的杂念与转动，达到内心的平静与觉悟。总的来说也就是，瑜伽的核心目标是通过调和身体，实现灵性升华与解脱（Moksha）。

瑜伽 Yoga 是一种古老的修行体系，旨在通过身、心、灵的和谐来达到解脱与觉悟。瑜伽的传统体系主要可以分为以下几类，每一类都有特定的作用与目的，适用于不同的修行者和目标。真正的瑜伽，不是穿着紧身曲线衣做各种健美操，扭曲肢体关节，做出复杂的平衡动作。

瑜伽分为：

1. 哈达瑜伽（Hatha Yoga）

梳理自身能量流、调整脉轮运作方式。

- 目标：身体和呼吸的控制——通过体法（Asana）、调息法（Pranayama）等来净化和增强身体的能量流动，为精神修行奠定基础。

- 目的：增强体质，保持健康，平衡身体，并为冥想和更高层次的修

行做准备。

2. 智瑜伽（Jnana Yoga）

管理头脑中的杂乱思绪与情绪，让心能安宁下来不屏蔽扭曲内在信息流。

- 针对：智慧和知识
- 作用：通过哲学探讨、冥想和自我反思来认知现实和真理，从而破除无知与幻象。
- 目的：获得真知，实现对自我和宇宙的本质认知，走向解脱（Moksha）。

3. 业瑜伽（Karma Yoga）

理解梦矩阵的运作方式与自己为何投身于此、是来干嘛的，据此逐步回归到集体意识中，做到意识合一，学会与高维一体意识如何思想共鸣，借此消除角色我最大的修行障碍：“我”与“我的”。

- 目标：无私的行动与服务
- 作用：通过无私的工作和奉献，不求回报，来净化心灵，消除自私与欲望。
- 目的：在不执着于结果的情况下完成任务，从而达到灵性提升和自我净化。

4. 奉爱瑜伽（Bhakti Yoga）

当进入到了无我合一意识状态后，也就完成了意识觉醒和部分意识觉悟，这时就要学着在世间能行善知见，能行法布施、善爱布施、无畏布施，让温暖的感动借由你的存在无障碍、无计较、无住相地流淌入有缘人的心田。

- 针对：爱与奉献：通过对神或灵性导师的深情奉献、礼拜和冥想来培养对神圣力量的无条件的爱。
- 目的：通过爱的力量与神或宇宙意识合一，超越自我，并实现精神上的提升与解脱。

若以佛意、佛愿、佛念、佛语、佛行，行走在世间，那你此刻即为世间佛。

5. 王瑜伽（Raja Yoga）

如果说前四步都是世间法，那到了王瑜伽，就开始修出世法了，也就是让自己时常置身并融入一切万有中，学着并学会以高维视角来观察人世剧中自己和他人的遭遇，学会用导演与编剧的视角来看人间舞台上的小品剧。

- 目标：心灵控制和冥想
- 作用：通过心灵的控制，集中注意力和精神能量，特别是八支法

（Ashtanga），包括道德规范、体位、呼吸控制、冥想等。

- 目的：使个体精神逐步提升，最终达成心灵的完全掌控，走向内心的平静和解脱。

6. 昆达里尼瑜伽（Kundalini Yoga）

第六步是让自己把聚焦于肉身我的意识认知焦点，慢慢过渡回自己的内在意识本体，并把在意的重心与自我认知的中心，逐步转换成意识能量状态，借此脱离被本伪装位面时空矩阵束缚的状态。

- 目标：唤醒活力（昆达里尼能量）
- 作用：通过特定的呼吸法、体位、冥想和咒语唤醒身体内在的昆达里尼能量，从而提升到更高的意识层面。
- 目的：开启并引导身体内在的能量中心（脉轮），从而实现灵性觉醒。

7. 曼陀罗瑜伽（Mantra Yoga）

当你不再把肉身我当作是自己后，当你习惯了把意识能量状态的自我当作意识焦点后，你就不再会为当前角色我是生是死忙活，而是开始关注如何提高自身意识能量的强度当量和频率层次。

- 针对：声音与振动
- 作用：通过重复和吟诵神圣的声音或咒语（如“Om”），使身体

达到高度和净化的状态。

- 目的：通过声音振动引导意识进入冥想，促进内心平静与灵性觉醒。

8. 密宗瑜伽（Tantra Yoga）

最后你会在完成自我意识认知与能量频率的升华后发现，就连灵体我其实也是一种虚妄，与其辛辛苦苦地各种忙活着搞这搞那、在三十三重天里攀爬阶梯，不如自己学着成为一方一界的造物主，创建与主持并维护一个梦宇宙的运作。

- 目标：能量控制和神圣仪式
- 作用：通过神秘的仪式、咒语作用、符号和能量的控制，探索神性与宇宙的深层次关联。
- 目的：超越一般意识层面，获得身心灵的高度合一与灵性觉悟。

每一种瑜伽都提供了不同的途径，帮助修行者实现健康、平静、精神觉醒或最终的解脱（Moksha）。选择哪一种或多种瑜伽方式通常取决于个人的目标、兴趣和精神追求。

9. 拉尔达瑜伽（Radha Yoga）

大多数意识体，在中早期会更偏向于雄性人格认知，崇拜力量、逻辑

思维、行动力、掌控力、话语权等，但大多数成熟后的意识会更偏向母性——注意不是女性，母性中包含孕育、分化、培养、无私的爱与奉献。为而不争，善利万物而不争，上善之德知止，知无为之德乃是众生平等，各自发展而不干预、不挽救、不辅助、不评判、不惩戒。

拉尔达瑜伽（Radha Yoga）是奉爱瑜伽中至高无上的爱与灵性觉悟。

拉尔达女神角色：拉尔达在印度教传统中是爱与奉献的象征。她是克里希那的爱侣，代表了无条件的爱、灵魂对神的渴望以及对神性的绝对奉献。在拉尔达瑜伽中，拉尔达女神被视为爱与美的最高象征，修行者通过无私奉献体验到神圣的爱与宇宙的和谐。

◆ 拉尔达瑜伽的特点与核心理念

拉尔达瑜伽与其他瑜伽体系不同的地方——需要更注重情感、奉献和对神性的深度投入。以下是拉尔达瑜伽的一些核心要素：

❖ 神圣的爱（Divine Love）

拉尔达瑜伽的修行者通过体验神圣的爱来达成意识圆满。这种爱是无条件的、不带私欲的，修行者通过这种方式培养与神性的一种深刻的情感联系。

神圣的爱不仅是与神的关系，也是与一切众生的关系。通过奉献，修行者学会如何在日常生活中表现出无私的爱。

❖ 情感奉献（Bhava Bhakti）

拉尔达瑜伽强调“Bhava”，即情感层面的奉献。修行者通过歌曲、祈祷、诗歌和仪式表达深情的爱意。

在这种情感奉献中，拉尔达瑜伽引导修行者通过爱和感恩来消除内心的自私和欲望，达到无执的心灵状态。

❖ 灵魂的合一（Atma Prema）

最终目标是通过神圣的爱使个人灵魂与宇宙意识合一。修行者达到自我与神性的融合体验，进入一种超越时间与空间的神圣合一。这种合一不仅仅是精神层面的融合，还是通过爱来升华，使自己与宇宙整体融汇自我。

❖ 爱与奉献的神秘体验

通过深层次的情感激发和冥想带来一种神秘的灵性体验。在这种体验中，修行者将体验转化为内心的实践觉醒，来自于神性的爱流动。在这一修炼过程中，修炼者不进行传统的冥想或背各种经文，而是每日沉浸在利他的无私忙碌中，而对谁在接受自己的救助与协助不进行差异化管理。就好像战地医疗兵，在遇到敌对负伤的战士时也会主动积极地救助。

而这些行为不图回报与认可，只是在体验与经历内在的喜悦、深刻体验的平静以及与这个神圣存在的直接联系。

真正的修行不是搞对神的偶像崇拜，更不是比谁更会背书或念了多少遍咒语，不强调角色我的或神魂我的种种境界与利益或神通手段，主要是通过神圣的爱来净化自我的各种红尘所欲，超越个人的小我（自我），最终达到自我意识的解脱——所谓解脱就是不再受到矩阵意识规范的束缚，不再受到矩阵底层规则的制约，不再被矩阵系统算法左右自己的认知心智。

修行者在这种普遍的爱中找到了心灵的安宁与幸福，并能够以一种无私的方式对待世间的一切生命。最终目标是体验神圣的无条件之爱，并通过这种爱达到与神性合一。通过不断的情感奉献、使自己的心灵开放，接受神圣恩典与指引的同时，也借自己行走在人世间的肉身将这神圣恩典与指引投送给他人。最终，修行者能够在世俗生活中保持平静与满足，同时与神性保持密切联系，走向灵魂的解脱（Moksha）。

当你把自己活成一名天使时，那你就是一名天使；当你为一己之私，谋求剥夺他人的幸福喜悦时，那你也就把自己活成了让良知难安的胜利者。

Y7-4-314.2

给我们一点时间。他现在也没有必要因为过去没有充分利用自己的心灵能力而惩罚自己。从现在开始，他完全可以弥补这一点，而且绰绰有余。有一个关联应该提出来，一旦把它带到明处，很快就可以处理掉。它是次要的，但确实产生了一些影响。

他上幼儿园的时候，母亲刚刚开始生病。再照顾一个小孩子，只会给当时的情形雪上加霜。不过现在他可以明白，这种关联是可以切断的。他就是他自己，不是任何其他人。他不是他的母亲。这两个人格之间相去甚远。

在写作这件事上，他确实觉得你疏远了他；而且他需要日常生活中温暖的感情表达，在不同时期，他觉得你也把这些收了回去。他还觉得，自己身体不舒服时，你并不在意。当然，他不会在意识层面承认这些感受，因为他认为自己有这样的情绪很不得体。因此，你在灵摆练习中的帮助大大增强了它们的效果。他觉得自己被封闭了起来，却又在意识层面认为自己的感受没有道理。然而，这些感受确实存在。

在一个人的一生中，一般会经历三个家庭关系：自己的原生家庭、婚姻家庭、老年后与子女构建的亲子家庭。

家庭是人生功课的主要课业，原生家庭负责对角色完成指定的塑形与故事走向的铺陈，这是出生前自己选定的。其中包括自己出生在哪个地区哪个年代、以何种性别入世、父母是谁、兄妹有谁、他们会怎么对待自己。所以，很多人埋怨原生家庭和家族业力对自己的影响，甚至记恨家人，这是很角色我的感知认知。当你真正地与自我内在神魂意识记忆合一后就会明白，没谁对不起你，因为你自己是剧本的主创

和编剧。

婚姻家庭可说是我们的第二次投胎，当然你想要什么、付出什么、期许什么都体现在其中。很多人抱着不甘的将就步入婚姻，想着日后如何如何改造对方，却不知婚姻只筛选不改造，每个人能改变的只有自己，且仅此而已。只有自己改变了自己的意识能量频率，不同了，自己所处的意识能量频段才会因同频而不同。

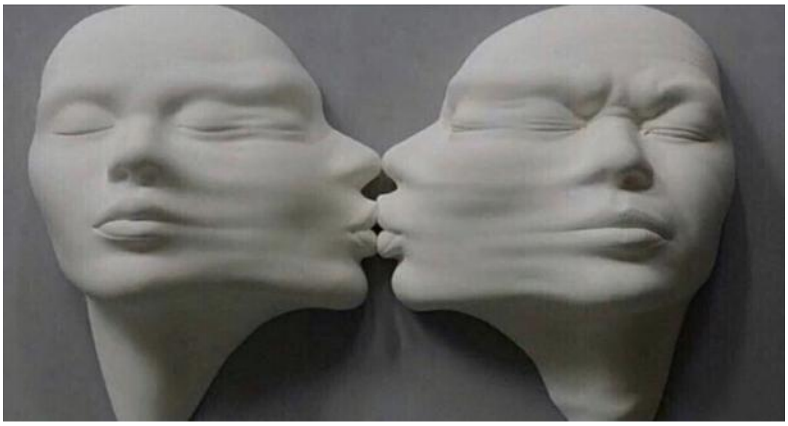
当老伴离世，自己已暮年，开始依赖子女赡养时，我们会步入亲子家庭中。这时自己的无力感、虚弱感越来越强烈，慢慢活成了一个不能自理自立的小孩子。之前你是如何对待自己孩子的，这时就要体验对等报偿了。

我们活在群落中，渴望有稳定的亲密关系，有可依赖依靠的支持与呵护，当你以利益为前提来构建爱的得失机制时，那你的爱也会因你或对方是否还有利可图或交易是否公平而出现各种问题。

爱对于大多数人来说，是被在意，是被关注，是获得他人的支持与协助。而真正对于高维意识们来说，爱是心灵的共鸣，是能量的相互滋养共振，是意识层次上互为助益的阶梯，是无私的无条件辅助，是源自一体的相互扶持。

简单地说，比如你用手给自己后背擦防晒油、给嘴巴递送美食、给脚后跟搓泥，作为手指，会挑剔后背没给它回馈、嘴唇没有亲吻这手指、

脚后跟没有感谢赞美手指的付出吗？很简单，所有的计较和内心中感受到的差异，都是因在觉悟上，自己与一体产生了二分心的隔阂，进而有了“你的” “我的”和各种得失计较。



关于这部分资料，我建议你们休息一下，然后我再继续。

（9:42 休息，9:52 继续。）

他天生有着高度的直觉，应该给自己的情绪一定的自由。当他试图否认或阻断那些自己认为不合适的情绪时，这些情绪便失去了出口，于是下一个自然的周期，也就是高昂情绪重新升起的周期，就无法到来。

当然，一定程度的克制是必要的，但在这方面，他一直过于倾向克制，试图把自己变成一个并不是他的人。他的人格模式并不安静，也不冷漠，而是充满自发的内在活动，并由这种活动维持着自身独特的平衡。他却试图去干预这种模式。部分原因来自一个误解，也正是因为这个误解，他很难把自己看成一个所谓的通灵者。

他认为，一个通灵者应该平静、不受物质事件影响、高度自律，而不应该像他自己那样自发，也不应该像他那样对内在情绪高度敏感。他试图重新塑造自己，而且几乎造成了灾难性的结果。因为对他的潜意识而言，这样的人格模式意味着无法动弹，而这一点便反映在了身体症状上。

这些症状原本就是为了制约冲动或直觉性的行为。他认为自己必须表现得有分寸、理性、安静、沉着而自律。为了确保自己真的这样做，他甚至让身体能够做出的动作也慢了下来。现在，这才是问题的核心，而他以前一直不让我把这一点说出来。他应该，而且确实必须，做他自己。恰恰是那些后来被他怀疑的自身特质，使我们的课程和他的发展成为可能。

一年有四季冷暖，一日有朝霞夕阳，浪涛的起伏让自然灵动，而有了交替的驱动力活络着万物的交互更迭。情感与情绪的起伏，不管是做人还是做神，有肉身还是没有，感触带来的小情绪让自我有别于朽木顽石，让活着有了相应的存在感。

在太过不及间，过度的克制与恣意的张扬都会带来后续的连锁问题。不管是吃喝或是性爱、情绪或是作为，都不可因执入魔，而失了进退间的中庸弹性。弹性本身就是韧性，有了足够的韧性才能谈持久性和广泛适应性。修行的过程是让自己越来越广谱兼容，而非较真成唯一。不少灵修团体大谈合一，结果合来合去，搞出来个唯一的是非标准，把全然一体扭曲成了君主立宪的帝制一言堂。

我们要学会管控自己的思想与情绪，不让心猿意马犹如脱缰的野马疯马，遇到惊吓就冲入成熟的麦田，肆意践踏摧毁一切，只为发泄与立威。当然我也不赞成过度的隐忍，因为既不能解决问题，还很可能让某些事情最后逐步发酵成无法面对的灾祸。

乱发脾气的人会摧毁自己的生活，而没有设立底线且不会表达自己感

触的人，会摧毁自己的身体与心灵。张弛有度，让他人知道自己是有感触的，让他人明确地知道我在意什么、渴望什么、抵触什么、能接受什么是很重要的。这样大家在交往中，都会有个清晰的边界感。不要总想着让别人猜，觉得明确地说出来就不默契了、就不够含蓄矜持了——这样做纯粹是给自己挖坑，然后自己还总是因此不爽。

平衡不是简单的均衡对等，而是动态的协调与具灵活性的即时调整。当你已经明确地知道自己想要抵达的大方向，并知道要怎么做时，你何时能抵达终点已和进步的快慢速度无关，而是看你因失去平衡而跌落重启的次数。

从一开始进行心灵工作时，对“纪律”的强调就有些过头了。这在很大程度上也是自然的。他青春期时，很多人都告诉他要慢下来、要自律，于是那些老话又重新浮现出来。

他本身就有一种天然的内在自律，只要他不去干涉，就完全可以信赖。这些观念造成的结果，是他在心灵层面和身体层面都失去了自发性，而现在才刚刚开始恢复。

那位爱猫的朋友和那位耶稣会士在这里时，他有好几次阻断了我。当

时的条件其实非常适合一次自发的课程，事实上，条件格外好。每一次我都有话想说，而那些时机已经过去了。他拿身体上的不适作为给自己的借口。从一开始，那些身体症状就是为了起制约作用。没有自发性，他就无法有效地、良好地运作。在某些方面，他读得实在太多了，也在意识层面上用力过度。

他把自己与那些在他看来更加“灵性”的通灵者相比，觉得自己不如他们。那些人走的是他们自己的路。他必须走他自己的路。而这才是灵性的意义。

你们可以休息一下，然后我再继续。如果你们很累，也可以结束这节课。

在裸奔和五花大绑间，存在着许多不同的尺度——是里外穿得很保守还是穿着比基尼，这要看场合环境与天气气温。穿着黑罩袍去海滩泳池或穿着比基尼去商场餐厅都会有些不合时宜，但每个人都有自己适合的尺度，这里的关键不是别人会怎么看我，而是我自己此刻是否会觉得舒服安心。

内我和角色我，就好像家长和叛逆期的孩子，常各有主张又各有自己的坚持。如何平衡两者的需求与在意，成为一门很关键的技巧与学问。

（“不，我没事。”10:09 休息，10:25 继续。）

以你们两个人的人格特质来说，如果一定要犯错，那么宁可在自发性这一边犯错，也远比因为过度克制而犯错安全。过度克制最终可能使这些能力无法运作；而过度自发，最坏也不过造成几个令人尴尬的时刻。我这里说的只是你们两个人的具体情况。能力会随着运用而成长。

这一点怎么强调都不过分。

而在运用的过程中，这种能力会建立起一套与你们自身人格相适应的内在制衡机制，它会是自然的，也是有效的。当突然或自发的印象出现时，如果不去运用这种能力，在某些情况下反而会妨碍你们的发展。这一点对你们两个人都适用。

现在，今晚我已经大大缩短了你们要走的路。给我们一点时间。

鲁柏就是鲁柏。这个自我是一个作家，这个自我也拥有强大的心灵能力。这些全都是这个自我的组成部分。试图把一个自我改造成它本来不是的样子，是危险的。

顺带一提，他甚至觉得跳舞不像是一个通灵者该做的事，你看。

我们就结束这节课吧。如果我遗漏了什么重要的地方，我会在下一节课，或者更早的时候提出来。不过，我相信今晚这些资料会促成鲁柏迅速而彻底的康复。其中很多东西一直被埋藏着，现在应该会立即出现改善。

向你们两位，也向那个重新恢复自发性的鲁柏，致以我最美好的祝愿。亲切地道一声晚安。

（“晚安，赛斯。”）

如果你们下一次做灵摆练习时把这些要点讨论一遍，会很有帮助。

（10:34 结束。）

Y7-4-314.3

第 314 节 浓缩版

灵摆的课程是很有好处的。你在其中的参与会特别有益。不过，我建议今晚你们先进行灵摆的课程，然后再回来听取我的评论。我相信这会非常有效。

瑜伽练习大有裨益。它们有助于保持意识和潜意识之间的通道畅通。它们有助于消除人格中的有害影响，并产生新的能量。鲁柏应该想方设法继续练习瑜伽。他有一种忽视潜意识的习惯，不是通过潜意识，而是试图完全绕过潜意识到达其他中心。

潜意识是通往自我其他部分的一扇门，必须进入潜意识，而且必须能够自由地进入潜意识。当潜意识以这种方式自由存在时，就没有必要屏蔽信息或扭曲材料。潜意识这样做是出于恐惧或怨恨。关于他过去的状况，我本可以说得更多。

他现在也不需要因为没有充分利用自己的通灵机会而惩罚自己。从现在开始，他可以做的远远超出仅仅弥补遗憾。

有一点需要提及，只要把它提出来并清楚地认识到，就可以很快解决。虽然这是次要的，但它确实产生了一些影响。

当他在幼儿园时，他的母亲刚刚开始生病，而这种情况只会让照顾孩子的难度更大。然而，现在他可以明白，这种联系是可以被打破的。他是

他自己，而不是他的母亲。两个人格之间有天壤之别。

他确实感到在写作方面你与他有些疏远。他需要每天的温暖关怀，而他觉得你在不同的时期撤回了这种关怀，似乎并不在意他的不适。当然，他不会有意识地承认这些感受，因为他认为这些情绪对他来说是不恰当的。因此，你在灵摆课程中的帮助极大地提升了它们的效果。他感到被隔离，但并未有意识地认为这些感受是合理的。然而，这些感受确实存在。

他天生是个直觉非常敏锐的人，应该给自己的情绪一些自由。当他试图否认或阻止自己认为不适当的情绪时，这些情绪失去了发泄的途径，下一自然周期中，高昂情绪的上升就不会到来。当然，适当的克制是必要的，但他在这方面过于倾向于过度克制，试图变成他本不是的样子。他的人格模式并不是安静或冷漠的，而是充满自发的内在运动，保持着其独特的平衡。他试图对它进行干涉。

部分原因是因为一个误解，正因为这个误解，他发现很难将自己视为所谓的通灵者。他认为，通灵者应该是平静的，不受物质事件影响，高度自律，而不是像他那样自发且敏感于内在情绪。他试图重新塑造自己，几乎以一种灾难性的方式进行。对他的潜意识来说，这种人格模式代表着停滞，这也反映在了身体的症状上。

这些症状原本是用来制约冲动或直觉行为的。他认为自己必须以一种有节制、理性、平静、冷静且有纪律的方式行事：为了确保自己做到这

一点，他减缓了身体可以进行的运动。这才是问题的核心，而他之前不愿让我说出来。他应该，而且必须，做他自己。那些他感到怀疑的品质，正是使我们的课程和他的成长成为可能的原因。

我们在一开始时，对心理工作的纪律有些过度强调。这在很大程度上是自然和必要的。在他青春期时，很多人告诉他要慢下来，要遵守纪律，这些老生常谈的话重新浮现。

他有一种自然的内在纪律，只要他不加以干涉，它就是可靠的。这些情绪的结果是，他在心理和身体方面失去了自发性，而他现在才刚刚开始恢复。

当那位爱猫的朋友和耶稣会士在这里时，他曾几次阻止我，而当时的情形非常适合进行自发的课程，实际上非常适合。每次我都有话要说，而那些时机已经错过了。他将身体的病痛当作向自己找借口的理由。这些身体症状从一开始就是用来制约的。如果缺乏自发性，他的表现就无法有效或良好。他在某些方面读得太多，并且在有意识的层面上努力得过于用力。

他常常将自己与那些他认为更具有灵性的人相比，并得出不利于自己的结论。他们遵循他们自己的方式，而他必须遵循自己的方式。这就是灵性的意义。

现在，考虑到你们的人格特质，如果犯错，在自发性方面犯错的危险性

要比过度克制方面犯错的危险性小得多。过度克制最终可能会让这些能力无法正常运作。最糟糕的情况下，过度自发只会带来一些尴尬的时刻。我只是针对你们的个人情况说的。能力是在使用中成长的，这一点怎么强调都不过分。

通过使用能力，它会为你们的人格建立起自然有效的内在平衡机制。不在突然或自发的印象面前使用这种能力，在某些情况下可能会阻碍你们的进步。这对你们两位都适用。

今晚我已经大大简化了你们的进程。

鲁柏是他自己，这个“自我”是作家，同时也拥有强大的心灵能力。这些都是他自我的一部分。试图让这个“自我”不做它自己，是危险的。

顺便提一下，他觉得跳舞不太符合通灵者的身份。

我们将结束这节课。如果我遗漏了任何重要的点，我将在下次课程或更早的时候提出来。不过，我相信今晚的内容将促使鲁柏迅速并完全康复。这些问题大多已经被压抑，现在当他意识到问题所在时，改善将会立刻显现。

我向你们两位，以及重新恢复自发性的鲁柏，致以最美好的祝愿，祝你们度过一个温馨的夜晚。

如果你们在下次灵摆练习时讨论一遍这些要点，会很有帮助。

Y7-4-315.1

第315节 给约翰的政治预言，你手心里的愧疚

1967 年 1 月 30 日 星期一 晚 9 点

（约翰·布拉德利旁听了这次课程。）

晚上好。

灵摆课程应该继续进行，你们会从中找到鲁柏正在寻找的许多答案。我也会通过评论来提供帮助。

现在，关于我们的朋友菲利普，有一个情况正在发展，其中涉及一位白发男子。他在幕后，与那个建议菲利普竞选公职的人有关联，或者说就在那个人的背后。

（菲利普是赛斯给约翰的存有名。）

向菲利普提出这个建议的人，自己可能并没有意识到，最初的想法其实并不是他的，而是来自那位白发男子。这里只能非常粗略地估计他的年龄，因为头发的颜色让我不太确定，也许在 47 到 67 岁之间。他的脸看起来并不老，头发却是白的。

现在，通过联想，这个人让鲁柏想起德克森，因为两人在性情上有相当明显的相似之处。不过，这个人的脸更丰满一些，也没有德克森那么能言善辩。有一个字母 M 不知怎么与此有关，但它未必是某个人名字的首字母。如果不是，也许与居住地或某个地区有关。

不过，我对这个 M 相当确定，以后我会试着说得更具体一些。菲利普受到的压力可能会比他现在预料的更大。在一次会议上，会有几个人，也可能是七个人，希望他担任这个职位。这确实就是我先前提到过的那件事。

（参见第 313 节，其中提到一位不在约翰公司任职的专业人士会向约翰提出某种机会。）

这里与一家商店，或者一位出钱的店主有关。我不知道这指的是什么。2 月底前后会有人施加一些压力，这里还与一个星期天有关，这似乎有些奇怪。这个请求也会以更正式的方式提出。这里还涉及一位姻亲。如果不是菲利普的姻亲，就是提出建议的那个人的姻亲。

两个孩子之间仍然存在一种不健康的相互影响。现在又有一个独立的印象：有一笔最初的开销并不明智，应该避免。

在这段看似平淡无奇的陈述中我们可以看出，角色要遭遇的或说必将遭遇的某些情景剧是早就注定好的，这与角色我的个人选择或说抉择无关。而这些被安排好必然会被经历的情景剧，又很大程度上在影响着指定角色的人生经历走向或说祸福得失感触。

本次课程发生在一月底，而要被经历的事会在 2 月底发生——由谁引动、如何呈现、会对当前角色产生怎样的影响力，这些都是被安排好了的。

有些人学命相类的学问，比如紫微、八字、六壬、掌纹、面相等，然后望天兴叹“万般皆是命，半点不由人”——这种感触与认知对也不对——如果你利用这些手段去看世间 NPC 们的行为程序设定，那肯定是很精准的；但对于有自主意识灵魂的人来说，则会有可能出现变数。

我们一生的经历就好像是你步入学校，本学年会接触到哪些科目、课

程的进度与难点何时被展开、何时会有大小考试，这些在教学大纲里都是早被安排妥当的。但你自己学成什么样、用什么态度去学习则是一个变数。

对于“聪明”孩子来说，写习题做作业和大小考试不是什么折磨，甚至因一直成绩优异让自信与自我价值感被充盈；

但有些孩子则觉得这一过程太煎熬了：想不明白、看不到方向、抓不住重点、梳理不出头绪，不想面对可还逃不掉，越是抵触逃避哭喊咒骂，越是要蹲班重修，感觉仿佛永不见天日，毕业遥遥无期。

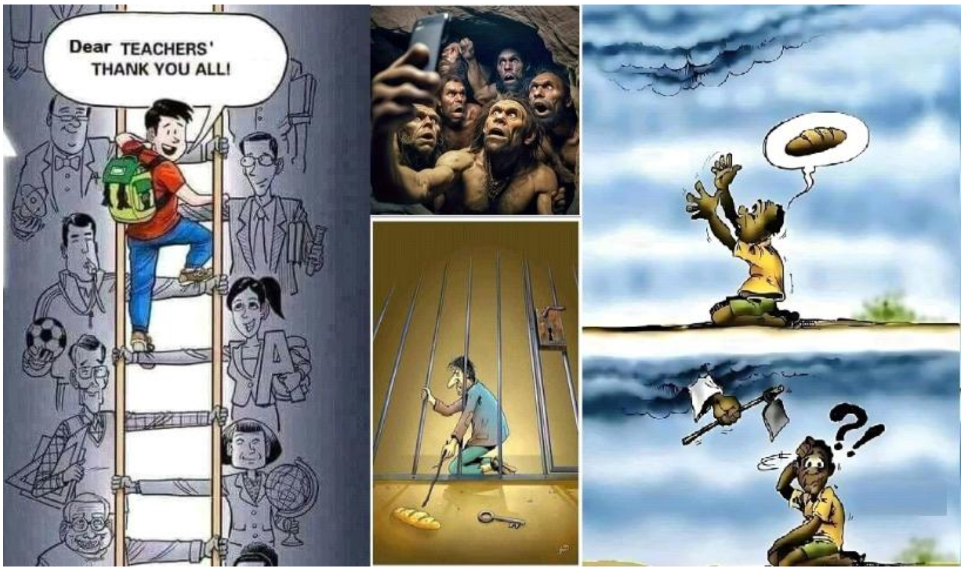
一个老班主任，开学不到一周，就大概能看出哪个孩子日后有出息，哪个孩子会让人头痛。这源于个人的生活与学习习惯，源于思想认知层次与志向所指，源于个人的毅力耐力和情绪稳定性。这些个人固有的习气，不管去到哪个学校、在哪个年级与班级、与谁同桌，结果都大差不差地会导致相同的遭遇与结果。除非这孩子经历了某些巨大的人生冲击后，痛定思痛，立志要焕然一新，并真的坚持地做了下来，不然“三岁看老”并非虚言——真的一生所遭遇的就都是天生命定。

什么是逆天改命？你要去改的不是命，不是去向天再借 500 年，或让谁画符念经你就能遇难呈祥了，真正的改命是要自己在认知理念上做出巨大的改变，在所愿所向上置顶崇高的理想，在所行所为上设立阶段性目标，并真切地去一步步努力达成。

我们确实是生活在一个被虚拟出的实相矩阵里，但这矩阵并非只有当前你所见识的这一层——如果你能改变自己的意识能量频段，那你就被系统自动同频归纳入更高频或更低频的实相位面中，依据自己的作为、思想，去体验感受相应实相中的对应后续故事情节与互动关系。

我们何时会经历什么，是定数，但这些喜事或挫折会对当前的角色我产生怎样的得失冲击，却是由我们自己来解读定义的。人们在意的是自己的得失感受，而得失总是平衡且相对的。别人吃喝玩乐时，你在看书写作业，这是痛苦的损失还是欢喜的收获呢？当遇到考试时、面对人生难题，在那里奋笔疾书或逃学避考，哪个更悲催呢？

有人在因此生收获良多，而时常感到自我价值完成的成长法喜；有人不断抱怨人生苦短却磨难接连、求不得守不住、活不成死不了——当知道来世还会要再次经历与直面自己此生的一切时，往往会崩溃到抑郁，觉得本位面中的课业就是地狱般的折磨、本道场就是阴谋论里坏蛋外星人设立的灵魂监牢。



现在你们可以休息一下，用不了多久，你们就会给我一颗金星。

（9:16 休息。珍大部分时间都闭着眼睛。

约翰曾旁听 1967 年 1 月 18 日的第 313 节。他今晚见到我们时告诉我们,他家乡宾夕法尼亚州威廉斯波特的助理地区检察官曾请他竞选县委员，但除此之外没有特别告诉我们什么。这项邀请是在第 313 节之后提出的，约翰已经拒绝，因为接受的话会造成经济损失。

那位助理地区检察官名叫克林特·史密斯（Clint Smith）。约翰说，史密斯所在律师事务所的资深合伙人名叫墨菲（Murphy），所以赛斯说的首字母 M 可能就是指他。墨菲的年龄比较接近 47 岁那一端，头发发白。他的脸比德克森参议员丰满，这与赛斯所说的一致。墨菲和德克森一样也是共和党人。约翰说，他只与墨菲先生短暂见过一次，并不了解他在政治上的地位、影响力等等。墨菲有可能影响了克林特·史密斯。

约翰说，他的姻亲们住在费城，与他在威廉斯波特的事务或政治活动没有任何关系。

约翰还说,克林特·史密斯有一位年轻的姻亲住在宾夕法尼亚州兰开斯特，位于威廉斯波特以南；但据约翰所知，这里应该也没有什么关联。

约翰不知道那笔可能的开销指什么。

关于约翰的一些孩子以及他们与其他孩子之间可能存在的不健康关系，参见第 313 节。

9:25 继续。）

现在，约瑟，就鲁柏的症状而言，你们两个人走的方向是对的，而你

在灵摆课程中给予的帮助非常宝贵。

给我们一点时间……在这种情况下，右手或身体右侧出现的症状，代表意识层面的困难；左手或身体左侧的症状，代表来自潜意识层面的困难。而两边的症状都代表自我的意识部分与潜意识部分之间出现了失调。

在这个案例中，左手与内疚感有关。关于这些问题，他还会有更多话要说，也许是在星期三的课程里，也许我们会改在明晚举行一次课程。

意识层面上的问题，可以包括当前角色我、心理我、内在我、或神魂我的问题。这四者的差异在于发病的原因与机理是不同的：角色我的纵欲或匮乏会导致疾病，头脑我的认知与情绪也会导致疾病，心理上的匮乏与需求会引发心理疾病，神魂内我也会安排角色在人生中的某一阶段，体验某些剧情安排好的问题。

神魂病一般体现在基因中，成为待发作的先天性隐疾。

心理病主要与当前角色的次生人格有关——当角色我隔绝天地通感，无视摒弃隔绝了神魂内我的引领，那种种因看不透、想不通、听不懂带来的苦闷与压抑就会逐渐转换成心理疾病。

头脑与情绪病主要来自没有相应的纪律性，情绪常犹如受惊后脱缰的野马，伤人害己，肆意妄为。头脑病不是说脑子有病，而是认知致病，被各种专家主导的商业宣传所塑形了认知，结果活成了很奇葩的样子。比如绝对素食者、洁癖、宗教或科学狂徒，这些都是偏激认知导致的认知偏差。这极具原则性的非黑即白，会导致多种身体上的疾病。此

类疾病导致自主神经系统紊乱、自身抗体发动对自我正常组织的攻击，导致桥本性甲状腺炎、类风湿关节扭曲、多种过敏或肠敏感症等。

最后是肉身类疾病，比如贪食或营养匮乏、纵欲伤身或跌打外伤、寄生虫病或霉菌病毒类感染。

潜意识层面的困难，主要指多重自我意识间的沟通障碍：如果一个人过于偏重某一自我而忽视与屏蔽隔绝其它自我，那就会导致潜意识通道的淤塞阻隔，让在潜意识层面中的多重自我在显化交流时，产生各种人为的信息扭曲。这类人不但肉身上的能量流会因此产生紊乱和卡顿，形成很多经脉上的卡点，还会经常做噩梦，白天也浑浑噩噩的没精神。

内疚感是人们经常会体验到的一种心理感触。这不是情绪，而是内心中的一种自责，或因违背良知，或因感觉自己违背或辜负了自己的心灵因此纠结与懊恼。内疚感会让人陷入一种自责的状态，进而经常诱发懊悔带来的自我心理攻击。

内疚感也叫内在责任感，通常是因为个体“认为”自己做错了事，或者没有达到某些标准或责任而感到负罪或不安。内疚感可以从以下几方面产生：

- 道德上的过失：当人们感到自己违反了道德或道德标准时，他们可能会感到内疚。例如：说谎、欺骗或做出对他人有害的行为。

- 未能履行承诺：如果人们承诺做某事却未能履行，他们也可能会感到内疚。

- 对他人造成伤害：当一个人意识到自己的行为给他人带来痛苦或伤害时，内在的负面情绪通常会随之而来。

- 内在冲突：当个体的行为与自己的价值观或信念产生冲突时，内在失衡感就可能出现。

学会利用内在责任感可以帮助个人反思自己的行为，并促使自我不断做出改进，但过度的内疚感又可能会导致焦虑、压力甚至抑郁，因此学会适当地应对内在责任感是非常重要的。

这包括：

- 宽恕自己：认识每个人都会犯错，接受自己的不完美，学会原谅自己。

- 行动改进：如果有机会，采取行动来弥补错误，或努力避免在未来犯同样的错误。

- 沟通与道歉：如果内在情感影响了他人，可以与对方沟通真诚道歉。

- 心理支持：有时，和朋友或心理专业人士讨论内在情感可以帮助缓解这种情绪。或在自我意识中，重塑过往经历与相关记忆。

很多人认为过往不可变更，这样的认知是很肤浅的，其实过往的经历一直是在被反复重写着的，而对于角色我来说，被自己记住的真实，才是真实，在自我的世界里没有其它真实可言。

比如说，一个因意识逃避而遗忘了大部分过去的女孩，多年中一直活在亲手杀死了父亲的记忆恐慌中：怕警察来抓自己，怕父亲的鬼魂来纠缠自己，因杀人弑父而自责不已。但在催眠疗愈时，发现其父亲在家经常家暴母女俩，还常年把幼女当成性奴，直到女孩长大后懂得反抗。当年警方的定论是正当防卫。可是对这些的记忆女孩选择性地失忆了，结果她头脑中的不完整事实成了自己“弑父畏罪潜逃”。

当记忆被重塑后，患者多年的恐慌与心结内疚获得了全面的释然，很短时间内完全康复。

什么是事实？史书上的、他人所见的、公众嘴里的、法官认为的、权威认定的、报纸杂志上刊登的、还是自己记得的？真的有所谓的事实吗？

在多重平行实相中，在自我的梦矩阵内，在各种片面的记忆里，如何串联与摘取信息点、如何表述与拼接被感知到的只言片语和片面所见，就构成了个人的、群体的所谓事实。

Y7-4-315.2

菲利普会在三个月之内有一次意外而且相当长的旅行，至少有一部分路程会开车，是为了去接某个人或某样东西。我这里只得到 AR，不知道它指什么。

他还会在这座城里遇到一个女人，是他以前在这里见过的女人，他不应该鼓励任何关系发展。我们以前的课程中曾经提到过她。

（对约翰：）我那时就跟你说过。这一次，你看，我会提前告诉你。

似乎会有五个女人，在一个星期四的下午与你妻子发生某种关联。这里没有什么特别的意义。

那个 M 确实是指菲利普在休息期间提到的那个人。

（墨菲。）

而那笔开销与他的家庭有关。

还有一个很小、并不太重要的点，约瑟：鲁柏工作的那个人姓米勒（Miller），而鲁柏母亲从前的一位朋友也姓米勒，不过那位是女性。这里名字相同，多少有些不巧。

关于菲利普，我看到某些因素被分开了，但我不明白具体是什么。像

是职责上的划分或类似的事情，我不知道。未必是减少，而更像是某种与工作有关的重新调整。我相信，如果有什么影响的话，对他是有利的。

不过，这也可能适用于政治上的情况，只是我看不出会怎样发生。

有一部影片会给他留下很深的印象。这似乎不是电影，也许是一部会放给他看的纪录片。如果你真的竞选公职，你可以算我一票。

（“你愿意回答一个问题吗？”）

你们可以适当地休息一会儿；如果愿意，我也可以先回答问题。

（“我们先休息，之后我再问。”）

随你们。

（9:45 休息。

约翰认为，赛斯所说他可能在这座城里遇见的女人应该是琼·弗莱明（June Fleming）。约翰以前在一家叫 The Elms 的酒吧见过她。他已经很久没有见过琼，也很久没去榆树酒吧了。有一次约翰和琼·弗莱明在一起时，曾听见赛斯的声音发出警告，并听从了那个警告。这些资料在以前的课程记录中可以查到。

约翰证实了赛斯关于他妻子玛丽·艾伦（Mary Ellen）的资料。她正在开始销售萨拉·考文垂（Sarah Coventry）的仿珠宝，事实上今晚正在参加一次业务会议。约翰说，玛丽·艾伦很快会在一个星期四下午或晚上参加或举办一次聚会，而且会特别涉及另外四位女性。所谓“五个女人”可能就是把玛丽·艾伦自己算作第五个；除了玛丽·艾伦之外，另外四位女性也正在替她举办萨拉·考文垂聚会。当然，参加聚会的女性总数会超过五人。

珍说，她母亲确实有一位朋友叫玛丽·米勒（Mary Miller）。珍大约七岁时，玛丽曾替珍和她母亲做家务。玛丽·米勒现在仍然健在，和珍的母亲年龄相仿。珍说，当时她并不喜欢玛丽。

由于关于旅行的资料涉及预测，约翰目前无法提供任何验证。

约翰说，赛斯提到的“因素分开”或职责分开，也许指的是有人请他竞选的那个政治职位。因为担任这个职位会使约翰收入减少，他认为也许会同时给他安排一个有名无实的闲职，用来补足收入，而这个职位由政治组织中的某个人提供。约翰说，这种做法在政治生活中很常见。

参见第 313 节，其中记载约翰最近在罗切斯特的一次会议上，看到自己的地区主管面部特征发生变化。休息以后，我请赛斯谈谈这一现象。

10:12 继续。）

赛斯在早些时候的某节课程中曾告诉过约翰，在他的命途中必然会遇见一个很有魅力的女性，但如果选择和那女人发生深入的互动，会触发很糟糕的故事支线剧情，而这一经历对约翰的整体发展毫无益处。

从这一启迪中我们可以看出自由意识和宿命间的双向关系：遇到是宿命，如何应对是自由意识；触发后会发生什么是宿命，是否选择触发是自由意识。

好了，现在说话的这位，拼作赛斯（Seth）。

（约翰笑着说：“谢谢你，赛斯。”）

给我们一点时间。

鲁柏曾半开玩笑地建议你们对居住安排作一些改变。就目前以及不久的将来而言，这些改变会很奏效。

去看脊椎按摩师这件事，单从暗示的角度来说是有好处的，也就仅此而已。

另一方面，他也应该通过自己的暗示，保护自己不受脊椎按摩师个人言论的影响，尽管现在的情况已经比以前好了一些。就他目前的情况而言，身体左侧的症状与早年的关联有关。

会出现某种形式的巡回演讲。通过这类活动获得收入，对他会更有益，收益也更加可观。

目前他应该稍微减少一点饮食中的盐分。另外，多吃些茄子，并继续做瑜伽练习。多穿绿色的衣服。就他目前的情况而言，这种颜色的振动具有治疗作用。

比如说，他穿运动鞋时遇到的困难并不是身体上的原因。那双鞋会让他想起他母亲的一双鞋。

当我们被扭曲的内心、偏执的认知所困扰时，肉身上也会相应地呈现出各种僵直与拧巴的症状。这时如果不能首先化解自己的心病，任何外力的理疗或药物的化疗（化学合成类药品）都只能一时缓解表面的症状、遮蔽神经感受器的运作；当第二天角色重启时，一切问题又都会重现，再次提醒我们自我的状况欠佳，有扭曲与卡顿存在。

在我们身体不舒服时，寻求专业的职业健康协助是没问题的，这种接触让我们有机会暗示自己：我在疗愈自己，我在接受康复治疗，我吃了某种药物，我正在摆脱我认为的各种疾病。这样的信念可以疗愈与

放弃“我是有病的”这一念头，让实相在第二天显化更新时，不再带入相应的信息主题。

但如果自认为自己是有病的，然后又在医生那里获得了肯定的“明示”和危言耸听的“暗示”，并且作为“患者”对此很认真地信以为真了，那在自我意识的作用下，这一信息植入就被坐实了；进而当你确定、确信、坚信自己是某某疾病的受害者，而且自己无力通过自己的努力消除这一问题时，那你日后的实相也就真的如其所愿地依据自由意识的所愿，显化出相关的症状与问题。

一个小笑话：某患者总是抱怨肚子痛，说肚子里有不慎吞下的啤酒瓶盖，医生检查后，没发现问题，就决定给他上麻醉，等其苏醒后，给他看一个啤酒瓶盖，好去掉这一心病。

结果患者出院后第三天又来复诊，说手术后确实两天没痛，昨晚发现医生“取出”的这个瓶盖不是他常喝的那个牌子的盖子，所以认定肚子里还有瓶盖，而且看来还不止一枚。

小知识点：

茄子的药用价值——《本草纲目》

主治寒热、活血散淤、止痛、消肿、宽肠。但茄性寒利，多食必腹痛下利。发痼疾、肚疼下痢，妇人多食伤子宫。

自己穿衣的颜色，所在房间的颜色，对人的自我感受是有直接影响的。

黑、白、红、绿、蓝这五种颜色及其心理和情感影响的详细分析：

1.黑色

象征：权力、神秘、深沉、正式、成熟。

心理影响：

黑色常与力量、权威和严肃感相关，能传达出自信和权威性。许多人觉得黑色让人感到安全、隐秘，有助于保护个人隐私。另一方面，黑色也可能带来消极情绪，过多的黑色可能让人感到压抑、孤独或悲伤。

使用建议：

黑色适合用于正式场合或需要表达力量与成熟的环境，如商务会议或特殊礼仪场合。适度的黑色搭配其他颜色可以增添空间的深度感和神秘感，但应避免让黑色过度占据环境。

2.白色

象征：纯洁

心理影响：

白色常被认为是干净和纯净的象征，能带来平静和清新感。白色有助于清晰思维，能够让空间显得明亮宽敞，适合需要创造感的环境。然而，过多的白色也可能导致空虚、冷漠或孤独感，尤其是在没有其他颜色对比的情况下。

使用建议：

白色非常适合用在需要整洁和宁静感的场所，比如医院、办公场所、厨房或浴室。与其他颜色搭配使用可以增添活力和温暖感，避免冷漠或单调。

3.红色

象征：激情、能量、力量、爱、危险。

心理影响：

红色具有强烈的视觉冲击力，能够激发情感和活力，增强人的自信心。它能促进心跳加速、提高肾上腺素水平，常与爱、欲望和紧张感联系在一起。过多的红色可能导致焦虑或激动情绪，不适合需要冷静的环境。

使用建议：

红色适合用于需要活力和刺激的环境，如餐厅、健身房或社交场所。在衣着方面，红色能让人显得更加自信和有吸引力，但在需要冷静和专注的场合应适度使用。

4.绿色

象征：自然、平衡、和谐、宁静、健康。

心理影响：

绿色是自然界的主要颜色，能够让人感到放松和舒适，具有治愈和恢复的作用。它带来平衡感和安定感，有助于减轻压力和焦虑。绿色通常与成长、更新和新生命有关，适合于需要平静和放松的环境。

使用建议：

绿色非常适合用在休息区、卧室、冥想室，或者办公室的植物装饰中，以营造舒适放松的氛围。在衣着上，绿色常被认为是中性的颜色，适合希望传达和谐和可靠性的场合。

5.蓝色

象征：冷静、智慧、信任、专注、稳定。

心理影响：

蓝色是一种冷色调，能带来平静、专注和放松感，常用于帮助降低焦虑和压力。它传达出信任、稳定和智慧的感觉，因此常用于企业标识、

医疗机构和办公室装饰中。过多的蓝色可能让人感到冷漠或情感疏离，特别是在没有温暖色调对比的情况下。

使用建议：

蓝色适合用在需要专注和冷静的场所，如办公室、会议室、书房或卧室。在服饰方面，蓝色表达了稳重、可靠和专业，适合商务和需要建立信任的互动的场合。

✧ 黑色：增强权威性和自信，但要避免过多，防止压抑感。

✧ 白色：带来明亮与宁静，但应搭配其他颜色，以避免单调。

✧ 红色：激发活力与激情，但要适度使用，以避免过度兴奋。

✧ 绿色：平静、健康、和谐，是放松和恢复的理想选择。

✧ 蓝色：冷静、专注，适合需要稳定和专业的场合。

现在，菲利普的名字在一个聚会上被提到。这里我不太确定：4、2，还有另外一两个数字，以及某个与“drive”有关的东西，也许是道路或地点的名称。今晚我既当医生，又当政治家。

会发生一次涉及菲利普的小争执或争论，有些出人意料。这似乎会改变某种联盟关系，但总体来说其实不会。这里涉及一位年纪稍长的男人，他有一个兄弟。

与鲁柏那本书有关的外部事务，很快就会自动给他带来身体上的新活力。不过，对他来说，在这之前先把这些问题解决掉会更有益。有时候，他太希望确定自己脚下站的是坚实的地面。

你们可以提问、休息或者结束课程，随你们喜欢。

（约翰：“关于那场争执：我会是争执的一方，还是我的名字会成为争论的主题？这与政治活动有关吗？”）

这与政治活动有关。

（约翰：“我会参与其中吗？我是说，真的成为争论的一方？”）

我认为你会参与，不过这一点并不确定。这是一场关于某些术语含义的分歧。后来这场争执会对你有利，尽管一开始看起来并非如此。

（“别忘了问约翰老板的事。”

约翰：“你想让我问吗？”

罗：“是的。”

约翰：“大约三个星期前我在罗切斯特时，我注意到我的老板在发表讲话的时候，面部特征发生了明显变化。我觉得他看起来大约年轻了十五岁。你能解释一下这是怎么回事吗？”）

有三个人注意到了这种变化。

（约翰：“你能描述一下这三个人吗？”）

其中一个人因此改变了对这个男人的看法，而且变得更好了。深色头发，大致呈圆形，头顶有些秃。长着一个安迪·冈普式的下巴，还有点肚腩。鼻子很长，眼睛里带着笑意。他来自一个名字听起来像印第安语的地方。也许还有一个字母 E，与居住地或名字有关，也可能还有一个 H。

另一个是比较年轻的男人，脸宽，几乎有斯拉夫人的面部特征，头发很短，像刺一样，是黑色或棕色的。

还有一个五十多岁的男人，略胖，脸圆。他的西装或衣着有点特别，是灰色细条纹。他对历史感兴趣，在公司里处于一个中间层级的位置，是个出了名爱抱怨的人。

这种面部变化，是潜意识为了回应一种内在需要而造成的，目的是抵消一种不断增长的恐慌感和失败感。

你们可以继续提问，也可以休息，或者结束课程。

（约翰：“那个处于中间职位的人，会不会是地区经理？”）

是的。

我相信会有四次不同的演讲活动，约瑟，时间在 2 月到夏季之间，也许包括夏季。

一如既往，我听候你们的决定。

（“意识心也会像潜意识一样造成扭曲吗？”）

你知道它当然会，而且同样容易。

那么你们可以结束课程了，除非我们这位县委员还想盘问我一下。

（约翰：“目前我还没有足够的信息来问具体问题。你刚才说的那个外部闲职，会不会就是你所指的那个？”）

是的。

（约翰：“那次旅行呢？”）

就公司而言，这次旅行似乎与业务没有关系，更像是私人性质的。

（约翰：“这次旅行会去这个国家的哪个地区？”）

我不知道。它似乎与两个地区有关，但你只会去其中一个。这里涉及的是其他人，不是生意上的同事。

（约翰：“你能说说我妻子这项事业未来的发展吗？”）

这里与数字 4 有关。四个星期、四个月或者四年。不过，我不认为是四年。它可能会引向另一项利润更高的事业；在它持续期间，会发挥自己的作用，也会带来益处。持续时间不会很长。这里涉及一位年长的女性。

现在，我们可以休息，也可以结束课程。

（约翰：“我没有更多问题了。”

“那我们就结束吧。”）

这里还会涉及一位大约 56 岁的女性。之后还会有另一个类似的安排，但利润会更高。

向你们致以我最诚挚的问候。我一定会得到我的金星奖章，不过等你们想把它别到我身上的时候，恐怕会有点困难。

（“晚安，赛斯。”

约翰：“晚安，赛斯。”

10:50 结束。珍不记得自己说过的大部分内容。整个晚上她一直坐着，以正常速度说话，大部分时间闭着眼睛。有时她的语气很幽默。

关于之前的感应资料：约翰无法找到与聚会、数字 4 和 2 以及另外一两个数字，还有某个与“drive”有关的东西，即道路或地点名称相对应的资料。

约翰说，赛斯描述的那个“安迪·冈普式”的人，很符合他公司里一位名叫约翰·温斯洛（John Winslow）的销售员。三周前在罗切斯特举行会议、约翰的地区主管面部发生变化时，温斯洛也在场。温斯洛大约 55 岁，头发呈棕色，目前已经开始变灰。他的头发剪得很短，整体呈圆形，没有美人尖。

温斯洛有一个安迪·冈普式的下巴（注：Andy Gump，漫画人物，几乎没有下巴的形象），长鼻子也非常突出。他来自锡拉丘斯（Syracuse），这是一个印第安名字。这些资料很好地印证了赛斯的信息。

但约翰无法找到与字母 E 和 H 有关的对应。

约翰说，赛斯描述的那个脸宽、具有斯拉夫人面部特征、头发短而直立的年轻男人，很符合另一位也参加了罗切斯特会议的销售员鲍勃·迪宁（Bob Dineen）。不过迪宁的头发原先是棕色或深色的，现在已经灰了，而赛斯给出的则是黑色或棕色。

约翰说，赛斯提到的那个五十多岁的男人可能是斯坦·法勒（Stan Farrer）。法勒是约翰的地区经理，在公司里属于中间层级。约翰说，在罗切斯特时法勒穿的是灰色西装，但不是细条纹。他也不知道法勒是不是一个爱抱怨的人；不过相较之下，这一点倒有可能，因为其他

人大多什么都不说。

约翰无法确认那位 56 岁左右的女性是谁。

约翰说，那天在罗切斯特会议上，当他的老板面部发生变化时，老板非常紧张。他的老板知道自己在公司里的表现不佳。那天地区经理还接管了会议中原本应该由约翰老板主持的大部分时间。因此，看起来就像地区经理在主持会议、掌控整个局面。约翰说，他可以理解老板当时那种绝望感，而这种感受导致了他的面部变化。）

Y7-4-315.3

第 315 节 浓缩版

灵摆课程应继续进行，你们会找到鲁柏所寻找的许多答案。我会为你们提供有益的评论。

现在，关于我们的朋友菲利普，涉及一位白发男子的情况正在发展，这个人在幕后，或者与建议菲利普竞选职位的人有关联。

向菲利普提出建议的人本人可能没有意识到，这个最初的想法并不是他自己的。它源自那位白发男子。这里非常大致地说，他的年龄——因为发色我不确定——可能在 47 到 67 岁之间，因为他的脸看起来并不老，尽管头发是白的。

现在，这个人让鲁柏联想起德克森，因为两人性格上的相似之处很有共鸣。然而，这个男人的脸比较丰满，口才不如德克森。我对“M”这个字母有一定把握，但它未必是某个人名字的首字母。如果不是，它可能与某个居住地或地区有关。

我对“M”这个字母有一定的信心，稍后我会尝试更具体一些。可能会对菲利普施加比他预料中更大的压力。在一次会议上，会有几个人或七个人想让他担任这个角色。这正是我之前提到的。

（参见第 313 节：提到一位不在约翰公司工作的专业人士向约翰提供了一些东西。）

这里与一家商店或店主出资有关联。我不知道这具体指什么。二月底时会有一些压力，而且与一个星期天有关，这看起来有些奇怪。

请求也将更正式地提出。这里牵涉到一个男性姻亲。如果不是菲利普的亲戚，那就是提出建议那个男人的男性姻亲。

两个孩子之间依然存在不健康的互动。而且，还有一个单独的印象：起初的花费并不明智，应当避免。

约瑟，你们两人关于鲁柏症状的理解是正确的，而你在灵摆课程中的帮助是无价的。

请稍等片刻……右手或身体右侧的症状代表在意识层面上的困难，左手或身体左侧的症状代表潜意识层面的困难，而这两者都代表意识和潜意识之间的失调。

在这种情况下，左手与内疚感有关。他将对此有更多的说明，要么在周三的课程中，要么我们可能明晚举行一次课程。

菲利普会有一次“意外”且相对较长的旅行，至少部分是驾车进行，在三个月内去接某人或某物。我只得到“AR”这个信息，但不知道具体指什么。

他还会在这个镇上遇到一个女人，他之前在这里见过她，，而且他不应该助长任何关系。这位女性以前也在我们的课程中提到过。

（对约翰说：）**我以前也和你谈过这个。这次你看，我会提前告诉你。**

似乎有五个女人将在星期四下午与你的妻子有联系，这没有特别意义。

“M”确实指的是菲利普在休息期间提到的人（墨菲）**。开销与他的家庭有关。**

有一个小而无关紧要的点，约瑟：鲁柏工作的那个人名字是米勒——也是他母亲的一个老朋友的名字，虽然她是个女人。这里的相似性有些不巧。

关于菲利普，我看到有某种分离的因素，但不明白具体指什么。像是某种职责的划分或类似的事情，我不确定。并不一定是减少什么，可能是与工作相关的某种调整。如果有的话，对他是有利的。

不过，这也可能与政治情况有关，尽管我不确定怎么会如此。

一部让他印象深刻的影片。这似乎不是一部电影，或许是一部纪录片，将向他展示。如果你参加竞选，我一定会投你一票。

鲁柏半开玩笑地建议了一些关于你们居住安排的改变。就目前和不久的将来而言，这些改变会很有效。

去看脊椎治疗师，从暗示的角度来看是有益的，仅此而已。

另一方面，他也应该通过自我暗示来保护自己不受脊椎治疗师个人评论的影响，尽管这个情况比以前有所改善。在他目前的情况下，身体左

侧的症状与早期的联系有关。

一趟勉强算是巡回演讲的旅程将会成形。从这类活动中获取金钱对他来说将更有益，且更有利可图。目前，他应该稍微减少饮食中的盐摄入。另外，多吃些茄子，并继续进行瑜伽练习。多穿绿色衣物。在他目前的情况下，这种颜色的振动对他有治疗作用。

例如，穿球鞋时的不适感并非生理上的。它们让他想起了一双他母亲的鞋子。

菲利普的名字在一个聚会上被提到。我这里不太清楚：4，2，和其他一两个数字，还有某个与开车有关的东西，可能是道路或位置的名称。今晚我扮演医生和政治家的角色。

涉及菲利普的一次小争执或争论，有些出乎意料，这似乎会改变联盟，但整体上不会。这涉及一个略微年长的男人，他有一个兄弟。

与鲁柏的书有关的外部事务本身会很快带来重新的身体活力。然而，对他来说，在那之前解决这些问题会对他有利。有时他过于地希望确定自己是站稳脚跟的。

（约翰：“三周前我在罗切斯特时，我注意到我的老板在发言时，面部特征明显改变。我会说他看起来年轻了大约十五岁。你能对此作出解释吗？”）

这被三个人注意到了。

（约翰：“你能描述这三个人吗？”）

其中一人改变了对他的看法，变得更好。黑色头发，稍微呈环形，头顶部分秃。一个类似安迪•冈普的下巴，略有肚腩。长鼻子，眼中带有亮光。来自一个听起来像印第安名字的地方。或许还有一个 E 的首字母，可能与居住地或姓名有关。也许还有一个 H。

另一个是年轻男子，脸型宽大，几乎是斯拉夫风格，头发短而刺，黑色或棕色。

还有一个五十多岁的人，有些超重，身材圆胖。他的西装或衣着有些奇特。灰色细条纹西装。对历史感兴趣。公司中的中级职位。一个以其爱抱怨闻名的男人。

这种转变是由潜意识引起的，是对内在需求的回应，以抵消日益增长的恐慌和失败感。

我向你们致以最诚挚的问候，我一定会拿到我的金星奖章。不过等你们想把它别到我身上的时候，恐怕得费点劲儿！

Y7-4-316.1

第316节 萨拉托加的书——母亲认同引发的身体症状

1967 年 2 月 1 日 星期三 晚 9 点

晚上好。

（“晚上好，赛斯。”）

现在，我们先围绕几个问题谈起。在某种程度上，鲁柏的书正在他的家乡被人阅读这件事，让他感到不安。那些被他归入过去的人，如今又被带进了现在。这引起了某种（恐慌？）。他有一种感觉，仿佛自己重新落入了他们的控制，而这本书在这方面使他暴露了自己，变得容易受到伤害。

可以说，他把自己展示了出来，因此也就可能成为攻击的目标。身体无法活动，部分是一种恐惧反应，但其中也包含着某种勇气，因为他不想再因为害怕而逃跑，而是要面对这些问题。

与此同时，当然还有一个与此冲突的愿望：他希望在自己的家乡以一个成功作家的身份为人所知；可是要做到这一点，他就必须再次被那些人认识，你明白吗？他真的害怕走在萨拉托加的街道上，每次回去时都偷偷地进出。然而现在，他觉得自己最好的一部分，那个没有保护、也是他真正试图隐藏起来的自己，却被公开展示了出来。

因为这些感受，他的反应就像自己正在遭受攻击。然而，造成这种攻击的正是这些感受，因为这些感受吸引来了那些原本不会造成伤害的因素。这一点相当重要。

正是这种关于这本书和萨拉托加的基本感受，突然激活了过去的联想，并引发了他对母亲的某种认同。他应该记住，除非他选择以一种自我

限制的方式继续做那个人，否则他已经不是那个曾经生活在萨拉托加的人了。奇怪的是，这本书本身反而提供了某种保护，因为它让别人看到了他的基本力量。得知过去的那些人正在他的现在阅读这本书，使他大为震动，也似乎把他重新拉近了那些最初促使他离开萨拉托加的联想。

我将这段文字重新梳理，使其更加流畅通顺：

在写到这段文字时，我发现自己也面临着相似的困境——

在我居住的这座欧洲城市，华人不过两三百，亲近的朋友也只有四五家。每个家庭、每个人都有自己的烦恼与成就。每次大家聚会时，男人和女人们都会分享各自的喜悦和烦恼。我面对他们时，内心常常感到复杂：

一方面，我希望他们有机会系统地读一遍我曾写下的东西，这些内容可能会帮助他们摆脱对生活中琐碎烦恼的纠结，让他们不再为鸡毛蒜皮的小事而困扰。作为多年相识的朋友，我衷心希望身边的人能过得轻松开朗，并在人生中有所领悟和收获。

另一方面，我也明白，他们中少有人真正准备好去接触和认同这些形而上的思考。即使有人通过其他途径了解了我的文字，并找我讨论，我也只会以平等的读者身份与他们共勉，不愿无意中成为一个另类的“名人”。

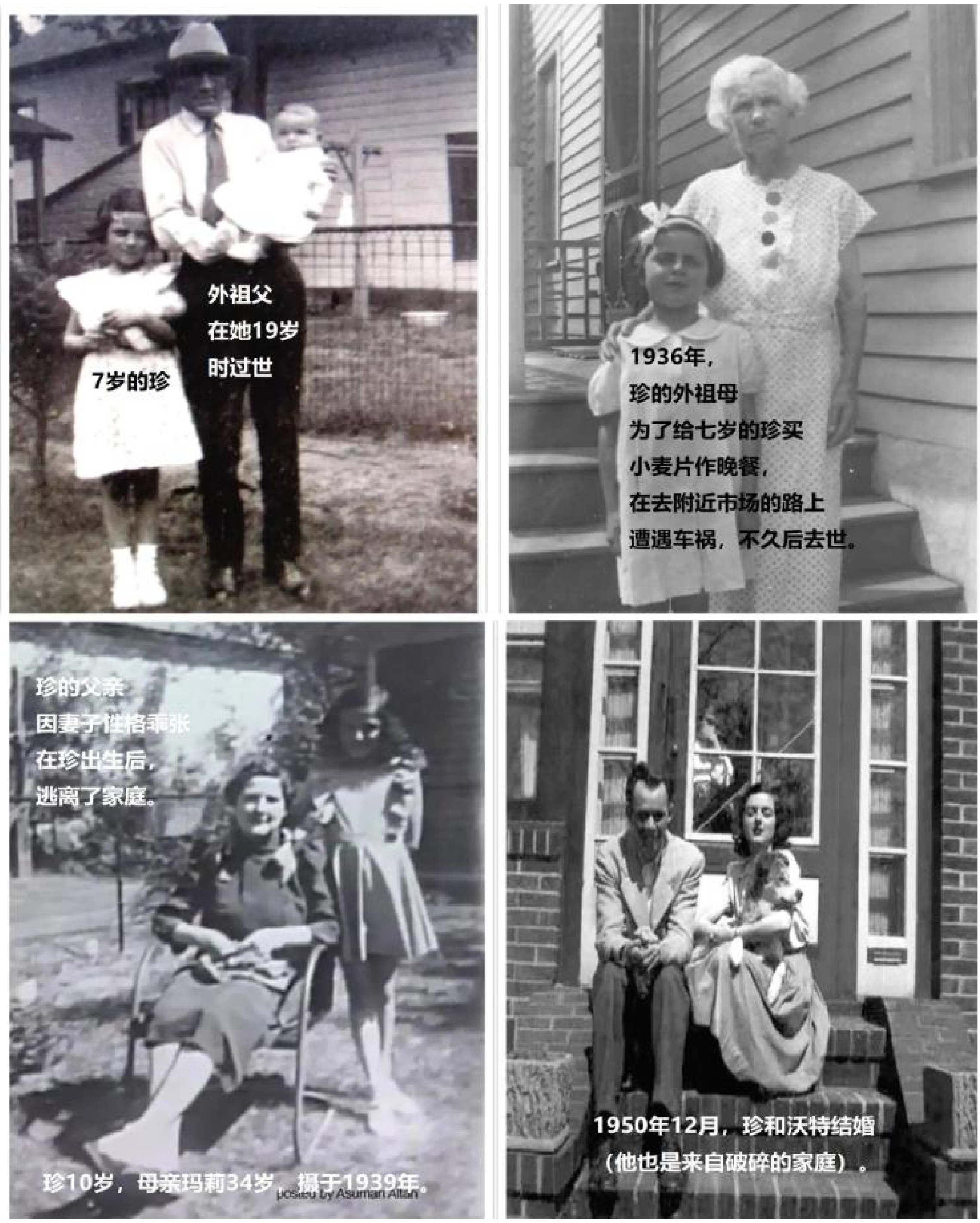
其实，我们每个人都渴望被认同和认可，通过这种认同感来肯定自我

价值，并希望利用自己的影响力帮助他人。然而，善意的规劝往往最难被亲近的人看到。与我们关系亲密的人，常常会盯住我们的不足之处议论纷纷，以此来平衡人性中普遍存在的“嫉妒”。

没有人能做到完美，每个人都有自己的缺点和凡人的一面。当我们将自己的光芒、温暖和见识分享给他人时，有人因此受益而感激不尽，有人则嗤之以鼻，试图平衡心中的落差与愤慨。有人会鼓励支持你，甚至提供无私的帮助，也有人会品头论足，借此彰显自己的见识。

正如“一样米养百样人”，珍的文字感动了许多人，也帮助了很多人。当她的力量与智慧传回她的家乡时，那些曾看着她长大的人，那些儿时的伙伴、邻居，以及她的前夫和过去的婆家人，会作何反应？其中有多少人会真心送上祝福，又有多少人会质疑、诋毁，甚至公开抹黑？

珍的童年充满艰辛，母亲在婚后第三年离异，性格乖张扭曲。珍自己也经历过懵懂的一段婚姻。在新婚后的第二年，她在一场舞会上认识了现在的丈夫罗，并在婚内出轨一年后与前夫离婚，闪婚嫁给罗。虽然从更高的视角来看，这一切都是她命中注定的经历，是帮助她塑造如今认知与心境的伏笔，但在珍曾生活的小镇上，那些与她母亲或朋友有交集的各色人等，在得知珍成为了心灵作家、世俗道路的引路人后，会作何反应呢？这些人的态度和反应，又会以怎样的蝴蝶效应影响到珍和她的母亲，以及珍所关心的朋友呢？



上图文字：

左上：7 岁的珍与外祖父。外祖父在珍 19 岁时过世。

右上：1936 年，珍的外祖母为了给 7 岁的珍买小麦片作晚餐，在去附近市场的路上遭遇车祸，不久后去世。

左下：珍的父亲因妻子性格乖张，在珍出生后逃离了家庭。照片摄于 1939 年，珍 10 岁，母亲玛莉 34 岁。

右下：1950 年 12 月，珍和沃特结婚。沃特也来自破碎的家庭。

读懂这些资料，并理解这场“攻击”的性质，应该就能结束它。他的

书正在帮助萨拉托加的其他人。他应该从这一思想实相中汲取感激与健康。随着他的理解加深，他开始自动吸引健康与生命力的力量，瑜伽练习本身也会把这里的纠结理顺。

他母亲寄来的衣服对他多少有些危险，因为前面所说的那些感受，使他自动从衣服中提取出母亲对他的负面感受，同时把那些建设性的、充满爱意的感受挡在了外面。

你看，他不希望母亲读这本书。他觉得这样会使自己暴露无遗。换句话说，很遗憾，是他的预期造成了这场攻击。这些感受从这本书确定被接受出版时就开始了，但直到真正要公开面世的时候，它们才发展到这种实际而且不成比例的程度。

在我们的这一位面中，意识能作为唯一实相，成为整个矩阵得以显化运行和保持演化的底层基础。可以这样说，除了起心动念的思想与因这些念头而有了趋势的能量流外，再无任何是所谓“真实”的东西了。

所以对于意识界来说，什么金银珠宝、香烛庙堂、人世春秋，都是舞台剧和道具，可谓一文不值，都是虚拟世界中的电子代码显化投影产物。意识体唯一在意的就是：知见觉悟和其引来带去的能量流。

这种意识能量流又被叫做“生命能”或“炁”，是天地交感运作万物的基础底蕴。而个体所能蕴藏、使用、调度、支配的生命能，构成了其自身的电压强度和电流功率。个体能驱动与使用怎样的能力、发挥出何等的效力，与自身可运用支配的能量有直接关联。越是强大复杂的“功能”，所需的能量越强大。

而个体想要多获取些少许的生命能，可以通过节欲和引导的方式开源

节流，慢慢累积，这就好像是打工人勒紧裤腰带攒钱买房一样。如果你想获取到海量生命能，甚至调用无限庞大的生命能，那这样的方式肯定是不够看的。

想要获得海量生命能需要众筹——在我们这一位面上，一般有两种方式：搞个人崇拜或集权高压，亦或惠及万民，而得美名感叹敬仰。这两种方式都能汇聚大量的能量用来达成某些跨时代的变革显化。但前一种方式也就一世风光，短的几年、长的百年也就烟消云散了；而后者即便自己退出了某位面的实相层，只要这一故事与教诲还被流传，就会有源源不断的受益者，真心地给出称颂与感激的心灵共鸣。

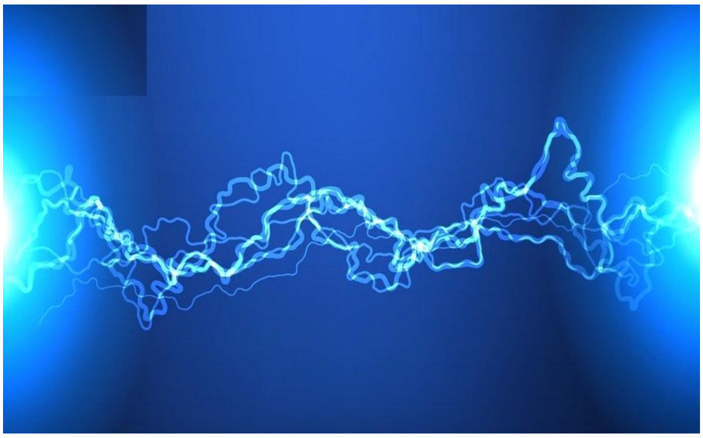
其实抛开被物质化的肉身整体概念，透过分析我们可以很轻松地发现：细胞是由粒子构成的，而所有粒子的本真其实就是电磁能量波在被意识观察时发生的坍缩，也就是说我们的世界、世人加上自己，归根结底都是电磁流，并遵循着电磁流的所有特性。

那么让我们看看电磁流的特性都有哪些，这些特性又有怎样的相互影响关系。

电流强度（Current Rating）

设备需要的电流量必须在电源能够提供的范围内。电源的电流必须不低于设备所需的电流，否则会导致电源过载、设备无法正常工作或供电装置过热。如果电源的电流能力过高，一般来说没问题，设备只会

消耗所需的电流。



电流类型（AC 或 DC）

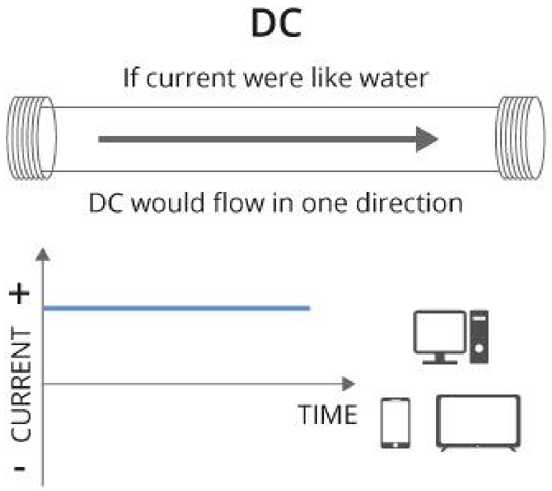
✧ **直流电（Direct Current，DC）**：是一种电流方向保持不变的电流。电流始终沿着同一个方向流动，电压也是固定不变的。例如，电池产生的电流就是直流电。

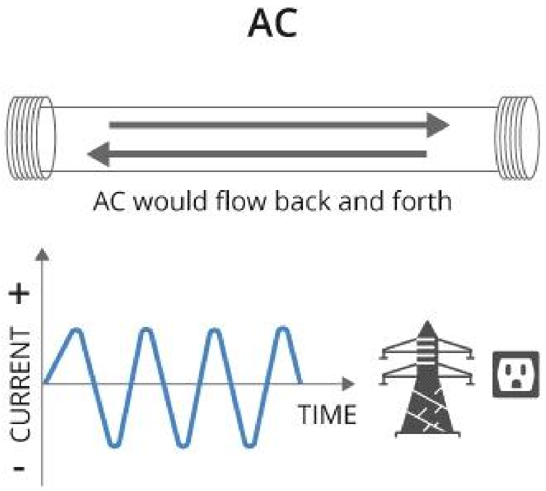
许多小型电子设备、计算机和电池供电的设备使用直流电。如果设备设计为使用直流电而连接到交流电源（AC），可能会导致损坏或设备不工作。

✧ **交流电（Alternating Current，AC）**：是一种电流方向和大小会周期性变化的电流。简单来说，交流电的电流会在正向和反向之间周期性地振荡。在电力系统中，最常见的是正弦波形的交流电，它的频率在不同地区可能不同（例如，欧洲为 50Hz，美国为 60Hz）。

家用电器通常使用交流电。如果交流设备接入直流电源，设备无

法正常运行，甚至可能会损坏。





直流电的优点：

- **适合电子设备：**大多数电子设备，如计算机、手机、LED 灯等，都使用直流电，因为直流电稳定、无波动。

- **低电压应用安全：**直流电常用于低电压供电的设备，如电池、太阳能电池板等，因其电压低，使用相对安全。

- **储能应用广泛：**电池、超级电容等储能设备都以直流电为主要工作模式，因此直流电在便携式设备和可再生能源系统中广泛应用。

- **无电磁干扰：**直流电的电流方向和大小保持不变，因此它不会产生像交流电那样的电磁干扰，适合某些精密仪器。

直流电的缺点：

- **传输困难：**直流电的传输效率较低，特别是在长距离传输时会有较大的功率损耗，且不能像交流电一样方便地进行电压转换。

- **不适合大规模发电**：直流发电机的结构复杂，发电效率不如交流发电机，因此直流电不适合用于大规模发电和电网系统。
- **需要转换器**：如果使用直流电作为电源，需要逆变器或其他设备将直流电转换为交流电，适应不同设备的需求，这增加了系统的复杂性和成本。

交流电的优点：

- **易于传输**：交流电可以通过变压器轻松转换为不同的电压等级。在电力传输过程中，电压可以升高以减少线路损耗，然后在用户端再降低电压，确保安全使用。
- **发电效率高**：交流电发电机的设计简单，结构坚固，适合大规模发电，效率较高。
- **应用广泛**：交流电广泛用于家庭、商业和工业用途，因为几乎所有现代电网都基于交流电进行设计。
- **电力供应稳定**：由于交流电传输容易扩展并且经过优化的电网结构，它提供的电力相对稳定，适合长距离传输。

交流电的缺点：

- **对精细电子设备不友好**：许多电子设备（如计算机、手机等）需要直流电才能正常工作。因此，必须使用整流器将交流电转换为直

流电，增加了设备的复杂性。

- **交流电存在电磁干扰**：由于交流电的电流方向不断变化，可能会产生电磁干扰，对一些敏感设备不利。
- **高压危险性**：高压交流电在传输过程中具有较高的危险性，触电可能导致严重伤害甚至死亡。

可以实现无线传输的电能通常是交流电（AC）。在无线电能传输技术中，使用交流电产生的电磁波或磁场来进行能量传输，这是因为交流电的电流方向不断变化，能够在发射端产生一个不断变化的电磁场，而这个变化的电磁场可以通过空间传递能量到接收端。

无线电能传输的基本原理：

- **电磁感应（Inductive Coupling）：**

通过两个线圈的电磁感应来传递电能。发射线圈通过交流电产生振荡的磁场，接收线圈通过磁场感应获取能量。这个方法常用于近距离的无线充电，如手机无线充电器、无线电动牙刷等。

- **磁共振（Resonant Inductive Coupling）：**

通过发射线圈和接收线圈调谐到相同的共振频率来传递电能。共振使得能量能够在较长的距离上传递，效率也相对较高。这种方式可用于更远距离的无线电能传输。

- **微波传输（Microwave Transmission）：**

将电能转换为微波进行无线传输，再通过接收端将微波转换回电能。这种方式可以用于较长距离的无线电能传输，但需要非常精确的发射和接收对准。

- **电容耦合（Capacitive Coupling）：**

通过电场而非磁场来传递电能。这种技术在低功率无线传输应用中较为常见，但效率相对较低。

为什么交流电适用于无线电能传输?

- **电磁场的产生和变化：**交流电因为电流方向和强度不断变化，能够产生不断变化的磁场和电场，而这些变化的场可以用于传递能量。
- **电磁波的产生：**无线电波（电磁波）就是通过交流电的振荡产生的，它可以在空间中传播能量。

因此，无线电能传输通常基于交流电，并通过电磁感应、共振、电磁波等方式实现能量的传递。

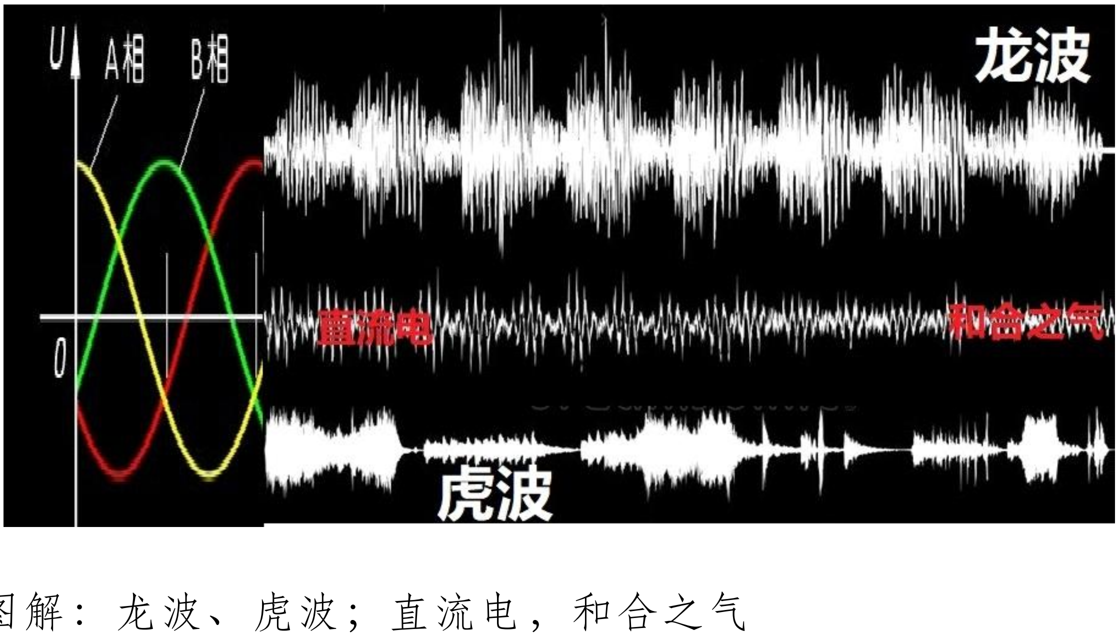
生物体内的生物电主要是直流电。生物电是指存在于生物体内，特别是在神经系统、肌肉、心脏和细胞膜中的电现象和电活动。生物电通

常由离子的运动产生，包括钠离子（Na^{+} ）、钾离子（K^{+} ）、钙离子（Ca^{2+} ）和氯离子（Cl^{-} ）等。这些离子的流动形成了电信号，而这些信号在生物体内的传递方式与直流电相似。

但显化伪装实相与维持矩阵运作的都是交流电，又叫三相交流电。这三相分别是“天炁之龙波”“地炁之虎波”，而“人之炁”和合其中——这里所说的龙虎可不是什么神兽，而是因取意于龙腾虎跃的形象，借名化相显意而已。

肉身其实就是交流电改直流电、大电压转化低电压的变电器，但意识体本身却使用的是交流电，所以角色我若想学习使用某些神魂中特有的能力，就要逐步改造自己的载具内电路结构与能量转化方式。

一般这一过程会因个人的具体情况不同，历时数月或数年。在这一过程中，身体会承受常人难以想象的很多医学无法理解与解释的“病痛”。



细雨图解：龙波、虎波；直流电，和合之气

- **电流稳定性（Ripple and Noise in DC Systems）：**

对于敏感的电子设备，特别是使用直流电的设备，电源的电流输出需要稳定。如果电流中存在过多的纹波或噪声（即电压或电流的波动），可能会影响设备的性能，甚至导致电子元件损坏。高质量的稳压电源能减少这些波动。

- **短路保护和过流保护：**

这是电源和设备电路设计中必须考虑的特性。如果电流过大（如由于电路故障导致的短路），没有保护机制的设备或电源可能会过热甚至起火。大多数设备或电源设计中会有保险丝或过流保护装置，防止电流过高造成的损坏。

- **启动电流（Inrush Current）：**

有些设备在启动时会消耗比正常工作时更高的电流。例如，电机和某些类型的灯泡在启动瞬间的电流可能远超出其工作状态下的需求。如果电源无法处理启动时的高电流，可能会导致设备启动失败或电源过载。

- **功率（Power Rating, W）：**

功率是电压和电流的乘积，表示设备在工作时的耗电量。需确保电源提供的功率足够满足设备需求。功率不足的电源可能导致设备无法正常工作或不稳定。

上面这些电磁类名词看似和我们心灵成长意识觉醒没什么关系，但其实不然。作为电磁本质为主的意识存在，其实在自我成长的过程中，角色可能会遭遇各色困境，但归根结底其实都是这几方面的功课：

起步，如何能高效地、持续地、稳定地完成交流电变频变压直流电，维持自身高效的运作能力；

其次，如何能逐步地完成自我能量核心与脉络的功率扩容，渐渐地学会直接使用与运用交流电，习惯在高电压下安全运作复杂的高功率复杂程序。

然后要了解什么是功率、理解自身具有怎样的变压能力才可驱动高能显化。比如你为自己的实相显化出一顿丰盛的午餐，与作为神维持一界域中的梦世界正常运转，所需的自我能量与能力是有天壤之别的。

我们日常生活中，维持自身角色正常运作其实并不费劲，但如果想要使用某些神魂具有的“特异功能”，其所需的启动电流会存在一个启动峰值——你的肉身载具、内在能量中枢、全身的能量脉络是否准备好了承受这样的高能冲击？如果有偏差与卡顿，在高能流过时，短路熔断会发生在卡点上并不稀奇。所以如果自己尚未能做好基础功课，冒然渴望体验一些大神通，一般无法实现——虽说本自具足，但神魂会基于对角色的保护，在完成全面自检修复前，不会让个人冒然接触高能意识能量的巨大冲击。

这是因为我们的载具自身具有短路保护和过流保护，如果你没能完成自己当前载具的相应调频改造，没有达成相关的认知水平，冒然接触多维实相与交感多元能量冲击，人是会因各种所见所闻疯掉的；哪怕你没有疯掉，只要你管不住自己的嘴巴，冒然和他人说出实相的真相，也会被送去精神病院，打针吃药电疗，直到学会闭嘴。

一个意识成熟的意识存有，其电流是极其稳定的——在意诱发的种种情绪、得失引动的悲喜、爱恨连带的聚散，都不再会让核心能量激荡起狂涛怒浪，不会因任何冲动的鲁莽干预，破坏宏观自然的生灭兴衰、聚散得失。

Y7-4-316.2

出版日期一次又一次地改变。一方面，这给了他喘息的时间；另一方面，这些拖延又令他恼火。除此之外，他还觉得自己需要找一份工作，同时又希望能够靠写作为生。这一点与他的外祖父有关，我以后会提到。

那本关于梦的书被退稿时，他觉得那本书辜负了自己。他上一次经常坐在院子里，已经是很多年前的事了。他记得大约七岁时，母亲在后院的一张照片。当时她的身体已经出现问题，走路也不太方便。由于

其他冲突的牵动，前一个夏天，当他坐在院子里时，又想起了这一幕。他知道，母亲曾经看过脊椎按摩师和整骨师。因此，他自己去接受这类治疗时，也应该把这种容易接受暗示的倾向考虑进去。

他把自己认同成了那只被猫抓住的鸟。他母亲出于迷信非常怕猫，而在他卧室发生的那件事里，由于当时的情绪压力以及过去的感受，一种立即的认同就建立起来了。

妈妈当时行动不便，已因过于僵化扭曲了关节导致无法正常走路。他夏天坐在院子里再次想起了这一点。他的母亲曾去看脊椎治疗师和整骨医生，他知道这一点。这种求助的经验，会形成一种暗示，在他看来，当自己因焦虑也同样陷入肢体僵痛扭曲时，能帮助缓解痛苦的人是那些医生，所以他会时不时地考虑去参与被动康复性理疗。

人格为塑造所使用的当前角色，会刻意安排好自己投身的家庭状况与人际关系，并规划好家人们何时登场、何时退出舞台剧。鲁柏需要此生具有通灵体质，所以选择了珍这一角色，因为其姥爷的血脉中具有此类的遗传密码，即人物角色的先天特质。

进入怎样的家庭就会承受怎样的底蕴熏染。珍很厌弃自己的母亲，搞砸了婚姻还扭曲了身心，但是珍却在现实中，逐步地踏足上自己妈妈的老路，这是因为某些幼年见闻到的母亲言行方式、思想认知，在潜移默化地影响着珍。

经常会有朋友问我：要如何改变自己的伴侣？要如何教育自己的孩子？要如何纠正父母的错误观念？要如何帮助朋友走出认知误区？

其实这种心态与认知，从出发点上就有问题，结果当然导致家庭内部和交际中经常发生争执与不悦。当你以自己为标杆，矫正所有人时，带来的肯定只有他人自卫型反击。因为指正责备与校正，代表了否定他人和攻击他人，结果自然就看谁先服软让步。

真正的慈悲并非是不断按照自我的标准要求他人令自己满意，而是自己努力做到让自己满意，然后展现出一种让他人羡慕的整体状态，引发他人的主动模仿与跟随。毕竟，谁不想活得精神焕发、风生水起、健康快乐，还事业有成、财富自由呢？

我们在自己的一生中会见证许多不同的榜样，这些人为我们带来了不同的经验认知。或许我们此生有时因种种限制，无法做到复刻成功者的案例，但不同的榜样让我们知道了应该如何去处理不同的人生事情。而这些经验与认知并不会随角色的死亡而被遗失，有些影响会相当深远，直击与影响灵魂的成长方向。

所以如果你真的想要以大慈悲心去帮到自己身边的人，那就让自己活成人们羡慕与渴望成为的样子，用实际的榜样去彰显自己的主张。这最具有说服力。

如果你的想法都是对的，为什么没能过上自己想要的生活呢？如果你的做法没有问题，那是哪里出了问题呢？很多时候我们活着活着就把自己活成了自己原本最讨厌的样子。

这种对长辈的模仿是潜移默化的：因为思考处理问题的方式、使用语言词汇的模式、应对困境时的态度与做法，会成为耳濡目染的经验被谱写给孩子，这就是言传身教。大多数孩子并不在意你绷着脸严肃地和他讲了哪些大道理，而是在看日常点滴中，你是如何待人接物、如何应对思维答辩的。

（9:31 休息，9:44 继续）

现在。髋部疼痛的那些发作，代表了内在恐慌的顶峰，也是整个事件的危机点。鲁柏意识到这是一个特别危险的关口，并设法在这里挣脱了出来。他开始慢慢重新打开自己曾经关闭的通道，并迈出了恢复健康的最初几步。几个月以前，他原本有可能病得很严重，但他避开了。

从那以后，他一直走在康复的路上，虽然这个过程并不平稳。他重新开始工作，就是第一个迹象。

你们的猫发生意外时，这里也存在一个关联，你看，就是受伤的位置。

猫发生事故时受伤的部位也是投射了相关的主题。

（我们的猫凯瑟琳（Catherine）已经从髋部骨折中康复。）

由于暂时对母亲产生了认同，他很容易接受自己关于出版商的那个暗示，把出版商看成了他这本书的“父亲”，你明白吗？同样由于这种认同，他害怕自己会变成残疾，也害怕你会离开他。因此，当他觉得你对他的写作失去兴趣，以及把你的某些行为理解为普遍的忽视或缺少真正的感情时，他就会异常敏感。

一维线性人生中没有偶然可言，就好像我们看到的影视作品公映版一样，对于意识界的后台而言，在广袤的当下里，编剧导演剪辑审核都发生在公映前；但另一方面，我们的人生又并非定数，就好像正在公映的连续剧一样，有些剧本上映了第一季，编剧导演会观察观众们的反应与反馈，然后按需要来谱写下一季的剧本走向。定数与变数不是相互矛盾的，没有什么是非黑即白确定唯一的。

作为舞台剧大幕前的角色，我们的关注与在意，构成了我们所见所觉所记忆到的事实。在同时发生的众多信息点里，一个人主动抓取哪些信息、如何解读、联想、转移、记忆、认知、应对自己关注到的信息，构成了个人实相的全部。

比如珍，她渴望自己是一个自立的、被爱的，有价值的，也就是说值

得被爱的、健康有活力的女性。但她又不断地在关注搜集自己缺乏自我价值、不被爱、不健康的各种蛛丝马迹，如果实在找不到，甚至会自己扭曲编造此类的危机来让自己感受到相关压力。

这种心理问题源自原生家庭给她留下的童年记忆，源自其母亲的经历和对两性关系的误解。珍很清楚父母离异的主要原因具体是什么，因此担心自己会存留母亲为人处世的模样，让罗陷入无法承受的绝望中。但珍越是努力地想做得更好、越是担心罗不再爱她、看不到其经营婚姻与家庭的能力，越是在惶恐与质疑里把事情搞得复杂与糟糕。

我们的思维与预期都是以经验为主导的，而与父母同住的二十年里，父母的行为与思想构成了我们大部分既有经验的依据。虽然此时珍已经能很清晰地认识到，自己的一生都是由自己规划与谱写出来的，但还是会不时陷入到自我角色的认知理念旋涡中，在各种忧患下独自造作出各种很实际的困扰。也正是这些心理活动，让她在与出版商合作时表现得过于计较，和罗的夫妻关系总是患得患失，让自己的肢体反复出现僵直拧巴，进而疼痛到失去正常活动力。

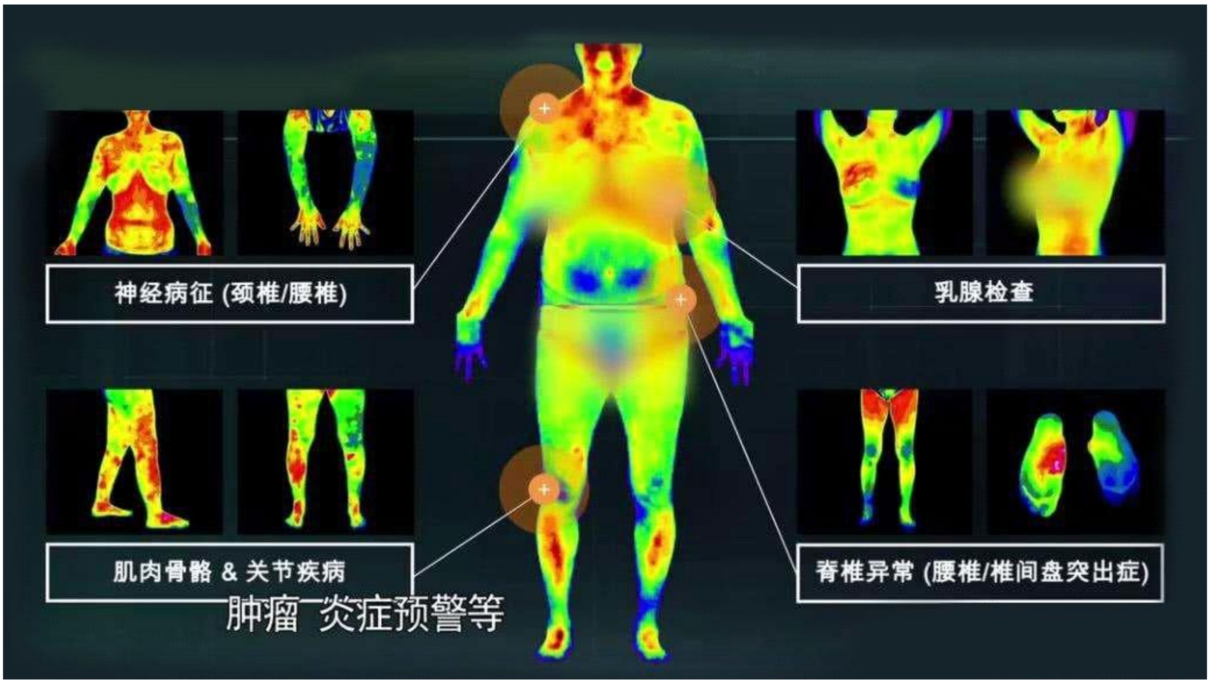
而这些身心问题反过来又让珍不断自我怀疑：怀疑自己的自我价值出了问题，怀疑自己的身体出现了健康问题，怀疑自己的婚姻情感出现了问题，怀疑自己的社会人设出了问题，怀疑自己的写作能力与作品出了问题……珍在不断寻找证据来支撑自己没问题，但又不断在证据链中寻找反证来惶恐自己。这样的撕裂感，这样的持续焦虑，这样的

匮乏安全感，其实都是很个人的心理戏剧，也是其角色此生被安排好的主要人生功课。

一个匮乏安全感的人，要如何获得自我价值与爱、要如何“安”心，这与他人怎么做、与自己已经拥有什么、与获得了哪些保障保证其实都无关，而是与自己的在意着眼点有关、与对当前角色的得失当真度有关。你是在以编剧视角、导演视角、演员视角看待世事，还是在用角色视角、观者视角看待当下的情景剧，视角不同，感受不同，观点不同，认知不同，思绪不同。

在很多节课里，我们已经多次说到了不同的心理问题会诱发身体上不同的关节的僵痛，心结与扭曲的认知思想会导致恐慌的拘束紧绷，这样的情绪导致身体不同部位的韧带与肌肉被动地陷入到紧缩防御姿态。这类肌肉韧带的过度防御性收缩，是不自觉的，但会破坏关节的运动平衡与正常的生理功能。

长期的肌肉痉挛还会导致肌肉内的毛细血管被压缩挤压，在供血不足的情况下，肌纤维与韧带在缺氧缺血的环境中，无法完成正常细胞的新陈代谢，随后细胞代谢出的杂质诱发了进一步的肌纤维炎症。进而情志上的问题就逐步发展成了生化问题，进而物理功能障碍。而物理功能障碍又引发了局域性的电磁反应异常，阻碍了经过那一区域的能量流正常运作。



小知识点

缺乏安全感的人通常会面临以下几种心理问题：

1. 自卑感

他们往往觉得自己不够好，不值得被爱或被接受，容易陷入自我怀疑和自我否定的状态。

2. 焦虑与紧张

缺乏安全感常伴随着焦虑，特别是在人际关系中，容易担心被抛弃、忽视或被误解。

3. 过度依赖

缺乏安全感的人可能会对他人形成过度依赖，难以独立应对生活中的挑战，寻求外界的持续支持。

4. 害怕改变

他们会对变化产生强烈的抗拒，因为不确定性让他们感到恐惧，更倾向于留在舒适区，即使这意味着不健康的关系或环境。

应对和解决的方法：

- **自我反思与认知调整**

首先需要意识到自己对安全感的需求，并反思这种需求的根源。通过改变自己对某些情境的认知，逐渐减轻负面情绪。提升自信，培养自我价值感，设定切合实际的目标并逐步完成，这能帮助增强个人的自信。通过不断的自我成长和学习，认识到自己的能力与价值。

- **与他人建立健康的界限**

避免过度依赖他人，学会尊重他人和自己的边界，保持一定的独立性。在关系中既要寻求支持，也要给予对方自由。

- **学会接纳不确定性**

生活充满了不确定性，学会接纳这些不确定的因素，有助于减少焦虑。可以尝试通过冥想、正念等练习来减轻对不确定性的恐惧感。

应避免的行为：

- **过度依赖他人来提供安全感**

依赖他人过多会削弱自我能力，并可能让对方感到压力。应当努力提

升自己的独立性。

- **逃避直面自己的问题**

逃避让人感觉暂时舒适，但并不能真正解决内心的焦虑和不安。要直面问题、并积极寻找解决方案才能带来长久的改善。但需要注意，解决问题的方法不是要身边的人都去改，来平复自己的不安，而是要自己去改变自己的关注与认知。

这就引出，匮乏安全感的人常会过度控制，试图通过控制外界来获得安全感，这肯定会导致他人的反感和人际关系的严重问题。要认识到许多事情是不可控的，抓得越紧失去得越快，学会自然地面对一切可能的遭遇，反而让自己更有弹性与韧性来应对各种考验。

- **自我批评与否定**

持续的自我批评只会加剧不安感。培养对自己的接纳与关爱，可以增强内心的稳定感。同时，指责与批评他人，并不会让你活得更理想，只会让问题在对抗中更尖锐。其实匮乏安全感的核心问题，说到底只有一个，那就是把“我的”看得太重了。

通过采取积极的心理应对措施和避免有害的行为模式，缺乏安全感的问题是可以逐步缓解和改善的。如果能学会从当前角色的视角解离出来，用更多元的视角综合看待当前的人生体验，那就会感到一切豁然开朗，再无什么值得较劲烦忧的杞人忧天，因为说白了，匮乏安全感的核心就是角色我因所知障而生出的患得患失。

安全感的匱乏，
像是難以填補的無底洞，
不斷地餵養，只讓它更像怪物。

上图：安全感的匮乏，像是难以填补的无底洞，不断地喂养，只让它更像怪物。

匮乏安全感

通常来源于多种因素，涉及个人的成长环境、经历和心理特质等。

以下是可能导致缺乏安全感的主要原因：

1. 童年经历

童年的经历对一个人的安全感有深远影响。如果一个人在成长过程中没有得到足够的情感支持或经常经历不稳定的环境，可能会形成不安全感。这些经历包括：

- **不稳定的家庭环境**：父母关系不和、经常争吵或离异会让孩子感到家庭不安全。
- **忽视或情感缺失**：父母或照料者没有给到足够的关爱、关注，导致孩子感到被忽略或不被重视。
- **过度保护**：有些孩子虽然被过分保护，但他们无法发展出独立处理问题的能力，因而对外界产生不安全感。

2. 负面的人际关系

长期处在不健康的关系中，比如被控制、情感操纵或情感冷暴力，都会削弱一个人的安全感。这种经历会让人怀疑自己在关系中的价值，进而对所有关系产生不信任和焦虑。

3．创伤经历

重大创伤事件，如失去亲人、经历重大疾病、意外事故、家暴等，可能会导致一个人对世界失去信任，感觉世界充满威胁，产生持续的不安全感。

4．自我认知与低自尊

缺乏安全感的人往往对自我价值感知较低。他们认为自己不够好、不值得被爱，容易担心被拒绝或批评。这种低自尊会让他们过度关注他人的评价，容易感到焦虑和不安。

5．社会文化压力

当社会或文化环境中对成功、外貌、财富等有过高要求时，个人可能会因为无法达到这些标准而产生不安全感。例如，社会中对完美主义的推崇或对失败的强烈否定会增加个人的焦虑感，使得人们觉得自己永远达不到标准。

6．基因与性格因素

一些研究表明，个体的性格和基因也会影响他们的安全感水平。例如，内向、敏感或焦虑型人格的人比外向、乐观的人更容易产生不安全感。

基因上的差异可能导致一些人比其他人更容易感知到威胁和焦虑。

7. 不稳定的环境和社会因素

外部环境的不确定性也可能导致不安全感。例如：

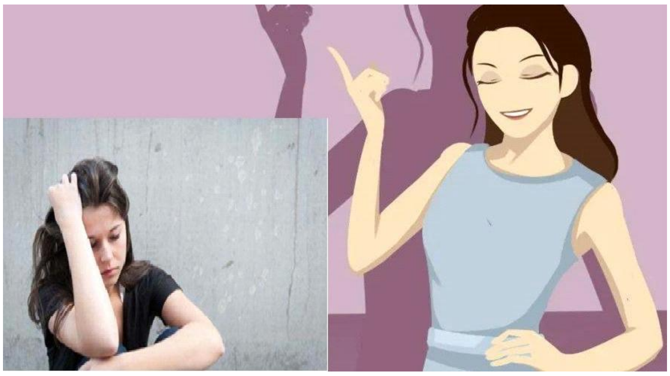
- 经济不稳定：如失业、债务问题等让人感到生活没有保障。
- 社会动荡：战争、暴力、自然灾害等外部威胁让人感觉生活没有安全感。

如何形成安全感?

- **自身建立健康的依恋关系**：无论是家庭、朋友还是伴侣，安全、信任的关系是培养安全感的基础。
- **自立提升自我价值感**：通过自我认可和设立切实可行的目标，逐步积累信心与自尊。
- **自己学会应对不确定性**：通过冥想、正念或其他情绪管理技巧，逐渐接受和面对生活中的不确定性。
- **自愿建立支持系统**：参与社区活动、与支持型朋友或团体建立联系，增加社交支持，可以有效增强个人的心理安全感。

综合来看，匮乏安全感是一种由多种因素共同作用产生的心理状态，而通过改变环境并不会提升安全消弭不安、而改善与提升自我认知可

有效地获得安全感，逐步恢复正常的心理健康状态。



Y7-4-316.3

他所说的自己性反应相对较为冷淡,也是从他得知这本书将要出版时开始的。最初这只是一种暂时性的恐惧反应，但是随着其他事态的发展加深了他的恐惧，这种反应也就延续了下来。

你对弗雷德里克·费尔的态度，以及你对鲁柏说的那些话，使他非常害怕,因为这进一步强化了那个一直困扰他的感觉:费尔不会善待他，就像他的父亲没有善待他的母亲一样。每次讨论这些问题时，真正刺痛他的始终是这一点。

你看，他觉得自己被逼到了角落里，仿佛你在说：“我早就告诉过你，你最深的恐惧果然会成为现实。”在童年和青少年时期，他只有需要钱的时候才会写信给父亲；而在他看来，他也只有想要钱的时候才会打电话或联系费尔。费尔付款迟延，就像他父亲从前付款迟延一样。他迫切地依赖那些支票,就像他的母亲过去依赖福利支票和父亲寄来的钱一样。

事情凑巧是这样：当鲁柏的母亲开始患上关节炎时，鲁柏正处在低年级阶段——那种有积木、小凳子和衣帽间的幼儿园教室。当然，这很自然地勾起了他对那所幼儿园的联想,从而又成了与他母亲症状之间的另一层关联。

他对运动鞋的敏感，就是因为这些与母亲有关的联系而被激活的；墙

上挂着孩子们的作业——你看，这又是与他自己过去的另一层联系，与低年级有关；那个黑人女孩达格玛也是如此，因为爱德华·布里斯科曾是他低年级时唯一的黑人男孩。

如果他原本没有处在这种高度敏感的状态，这些联系根本不会困扰他；随着整体的敏感性消退，它们也应该随之消失。正因为这些敏感性被激活，鲁柏早些时候在佛罗里达州马拉松市时，才会对母亲寄来的一件毛衣产生反应。

他现在对珠子的某种敏感，仅仅源于一张母亲的照片，照片里她穿着短裙、戴着珠串。真正起作用的是这种组合，而不是珠子本身。

几个月前，许多清晨出现的症状，都是这种认同状态下对母亲的直接模仿，不过这些特定的症状现在已经消失了。

你们举行的聚会很有帮助。适度饮酒帮助显意识与潜意识重新结合成一个完整的自我，打破了这种不健康的母亲认同。说脏话则与他母亲的语言习惯有直接关系。

如果母亲读他的小说，鲁柏就会感到安全，因为小说与他的内心生活毕竟还隔着好几层。

相关知识点 1：扳机点（trigger point）

“扳机”通常是指枪械的启动发射的触发机制。在更广泛的语境中，“扳机”也可以用于比喻，指某个触发因素或引发反应连锁事件开始反应的关键敏感点。枪械上拉动“扳机”可以使子弹底火被触发，进而让本处于稳定平静状态下的子弹爆发出惊人的杀伤力。往往单纯有扳机点还是不够的，还需要有已经存在的底火，作为爆发“引燃”物。

在心理学中，“扳机点”通常指的是能够引发强烈情绪反应或心理反应的特定刺激、情境或事件。这些“扳机点”可能与过去的创伤或情感经历有关。当一个人接触到这些刺激时，他们可能会体验到突然的焦虑、恐惧、愤怒、悲伤等强烈情绪，甚至导致情绪失控或重现过去的痛苦经历。

具体特点：

- **情感或记忆的触发：**扳机点通常与个人的痛苦记忆或创伤有关。当遇到类似情境或刺激时，会唤起过去的负面情绪或创伤回忆。
- **不自觉的反应：**这些反应常常是自动且难以控制的，个人可能没有意识到当前的情境与过去的创伤经历有联系，但情绪上的反应却很强烈。
- **广泛存在的刺激物：**扳机点的刺激物可以是很多不同的形式。包括：

  ✧ 声音：某些声音或音乐可能让人联想到过去的痛苦经历。

✧ 视觉：看到某个物品、地点或特定场景。

✧ 气味：气味往往与记忆有很强的联结，某些气味可能让人重新体验过去的情感。

✧ 语言或话题：听到某个词汇或特定话题讨论可能触发情感反应。

常见场景：

- **创伤后应激障碍（PTSD）**：在 PTSD 患者中，扳机点特别明显。例如，退伍军人听到爆炸声可能会联想到战场上的经历，从而引发焦虑和恐慌。
- **童年创伤**：有些人可能在成年后遇到与童年类似的情境（如争吵或被忽视），这可能唤起他们过去被伤害或被忽略的情感体验。
- **人际关系中的触发**：在亲密关系或人际关系中，一些特定的话语或行为可能会触发对方的敏感点，导致强烈的情绪反应，甚至影响关系。

应对策略：

- **识别扳机点**：了解自己或他人的扳机点有助于预防情绪失控，避免陷入过度情绪化的反应中。
- **情绪调节技巧**：通过心理治疗或自我调节技巧（如深呼吸、正念练习等），可以减少扳机点带来的情绪波动。

- **创伤疗愈**：通过创伤疗愈或认知行为治疗（CBT），帮助个体处理过去的痛苦记忆，减少扳机点对其生活的影响。

“扳机点”是情感反应的启动器，常常让人体验到与当下情境不相符的强烈情绪反应。了解并管理这些扳机点可以帮助个体更好地掌控自己的情绪和心理健康。

心理反应的本质：

这些反应表现出一种深层的情感联结，人们会无意识地将当前的焦虑和恐惧与过去的经历联系起来。过去的创伤、童年时的情感缺失或不稳定，逐渐影响着此刻对当下事件的反应。这种现象在心理学中被称为“情感转移”，即将早期未解决的情感问题带入当前生活中的新关系或情境中。

以鲁柏为例，应对这些情感困扰的可能方法：

- **情感回溯与自我认知：**通过心理治疗，特别是认知行为疗法（CBT）或精神分析，鲁柏可以意识到自己当前的反应与过去创伤之间的联系，理解并接受这些情感，从而减少它们对现实时刻的影响。

- **逐步脱敏与情感管理：**对于一些特定的情感触发物，比如珠链、照片或特定环境的敏感反应，可以通过系统脱敏（Systematic Desensitization）的方法逐步减少其影响，让他在这些情境中学会情感管理。

- **打破负面情感循环**

需要逐步打破过去与当下的负面情感循环，重新构建与出版商等人的健康关系模式，避免将童年创伤投射到新的人际关系中。

- **建立健康的情感表达方式**

需要学习更健康的方式表达自己的需求和情感，减少对外界的依赖，同时增强内在安全感。

一个人固有的扳机点越多，会敏感在意的也就越多，其情绪稳定性相较常人也会越差。很多人在恋爱时有当救世主的悲悯，想要当力挽狂澜、顶风遮雨、抚平创伤的人，但当我们真的步入生活就会发现，如果匮乏相当专业的心理学技巧和极大的毅力与坚韧性，在面对各种莫名其妙的歇斯底里时，大多数人是会望而生畏续而敬而远之的。

知识点 2：性冷漠（性欲降低）与性抵触（对性活动的抗拒）

性冷漠与性抵触可以由多种生理、心理和社会因素引起。性冷漠与性

抵触的原因常常是多维度的，其中心理作用占有重要部分。

以下是一些常见的原因，特别是与心理活动相关的因素：

常见的生理原因：

- **荷尔蒙失衡：**激素水平（如雌激素、睾酮等）变化会影响性欲。例如，绝经期、哺乳期、怀孕或避孕药的使用都会导致女性性欲降低。

- **慢性疾病或药物副作用：**某些慢性疾病如糖尿病、甲状腺功能障碍，或服用抗抑郁药、抗高血压药物等，可能导致性冷漠。

- **疼痛或不适：**性活动过程中或之后的疼痛（如阴道干涩、外阴疼痛症等），会导致对性的抵触情绪。

然而，除了这些生理因素，许多性冷漠或性抵触的问题与心理活动密切相关——

心理相关的常见原因：

- **压力与焦虑**

高度压力或长期焦虑会对性欲产生负面影响。当女性感到生活中的负担过重，或者精神上持续处于紧张状态时，性欲通常会受到抑制。这些心理压力可能来自于工作、家庭责任、经济问题等。

- **抑郁**

抑郁症患者通常会经历性欲降低或性冷漠。抑郁常伴随着自我价值感降低、兴趣丧失、情绪低落等，这些心理状态会严重影响她们对性的兴趣。

- **负面情感与性体验**

过去的负面性体验（如性虐待、性侵，或其他形式的性暴力）可能会导致女性对性产生抵触或恐惧情绪。这些创伤经历常常会引发创伤后应激障碍（PTSD），并导致她们在面对性行为时感到害怕或回避。

- **对自我形象与身体不满**

对身体形象的不满意感会导致女性对性行为产生抵触。低自尊、对自己外表的不满，以及害怕被评价或批判，都会减少她们对性的兴趣。此外，媒体对女性身体的过度理想化，可能导致许多女性感到自己不够“完美”，进而影响性欲。

- **人际关系问题**

亲密关系中的冲突或情感疏离是性冷漠和性抵触的重要心理因素。如果伴侣之间存在情感隔阂、沟通不畅、信任缺失或长期的争吵，女性可能会对伴侣失去性欲。情感连接的缺乏常常让性行为显得机械和不愉快。

- **性焦虑与性表现压力**

对性行为本身的焦虑或对性表现的担忧也会导致性冷漠。一些女性可能对自己的性能力、性经验感到不安，或者感到压力过大（如担心无法达到伴侣的期望）。这种对性的焦虑会降低她们的性欲，并可能导致性抵触。

- **文化与宗教因素**

文化和宗教背景对女性的性观念有深刻影响。在一些保守的文化或宗教背景下，女性可能被教导要压抑自己的性欲，认为性是一种罪恶或羞耻。这种观念可能导致她们在婚后仍然感到对性的不适应和抵触。

- **童年教养与性观念**

从小受到严格的性压抑教育的女性，可能在成年后难以对性产生健康、积极的态度。父母或社会对性的负面言论可能让她们形成“性是肮脏的”或“性是羞耻的”这种观念，进而导致性冷漠或抵触。

与心理活动相关的机制：

- **防御机制**

性抵触可以是心理上的防御机制，特别是当性行为唤起负面的情感记忆或创伤时。女性可能会通过回避性行为来保护自己免受再次受到情感伤害。

- **情感隔离（Emotional Numbing）**

这种现象常见于经历过创伤的女性，她们可能会因为创伤而关闭自己的情感，导致不仅对性行为产生冷漠，也对其他情感体验失去兴趣。这种情感隔离可以是一种自我保护的方式。

- **性回避症（Sexual Aversion Disorder）**

这种心理障碍表现为对性活动的强烈恐惧或厌恶，甚至身体上的反感。它通常与过去的创伤或负面性体验密切相关。

应对与治疗：

- **心理咨询与治疗：**认知行为治疗（CBT）、创伤疗愈等方法可以帮助女性处理性焦虑、负面情感或创伤记忆。性治疗师也可以帮助改善夫妻间的性沟通。
- **情感与压力管理：**通过心理疏导或冥想等技术，减少焦虑、压力，帮助女性更好地处理情绪压力。
- **身体自信的提升：**通过自我接纳训练或与伴侣的正向沟通，逐步建立起对身体的自信，减少对身体形象的担忧。
- **关系修复：**夫妻或伴侣间的关系问题需要通过沟通和情感修复来解决，情感上的疏离如果得到改善，性冷漠的问题通常也会缓解。

总的来说，性冷漠与性抵触涉及生理、心理和社会因素，但心理作用

在其中往往起着重要甚至决定性的作用。通过理解这些心理因素，采取适当的治疗和调整措施，性冷漠和性抵触可以得到有效的缓解。

需要注意的是，男性的性冷淡与女性还有所不同，差异在于男性还有性取向导致的对异性性冷淡、与睾丸发育不全包括隐睾症及其阴虚乏力导致的性冷淡。具体可分有心无力和无欲无求两大类。

（10:09 休息，10:25 继续。）

你自己通过灵摆以及在你和鲁柏的个人生活中采取的积极行动，都非常有益，也给了他此时所需要的那种支持。

他做过的那些梦一直试图警告他某些或然性，他本来应该来问我，或者使用灵摆。这样的梦有一系列，他原本可以请我解释。我曾经告诉过他，在收到母亲的来信之前，要针对母亲使用积极暗示。积极暗示应该继续使用，他曾经开始这样做，后来又停了下来。

现在，他不应该试图给母亲写任何超过普通友好书信的内容。一旦他试图在信里敞开自己，就会恐慌。灵摆练习确实正在发挥作用。今晚我已经给了你们非常有益的资料，现在我要结束这节课了。鲁柏应该把这些内容多读几遍。

（“你还有时间回答一个问题吗？”

珍点头。

“你能不能谈谈我告诉珍的那个梦，就是关于那些原始人的梦？”）

给我一点时间。

（停顿。）这个解释相当长。

（停顿。）那些穴居人是伪实相。其中还涉及另外五个人。这里确实发生了时间旅行，不过进入的是一个或然的过去。你知道，那是一个你从未参与过的实相。你在其中没有危险，因为你从来没有在那个实相中存在过。其他那些人也和你一样，是或然性的旅行者。如果你愿意，我可以在下一节课给你一个更详细的解释。

（“好。”）

或者，如果你愿意，现在也可以。

（“不用了。没关系。”）

你还有别的问题吗？

（“没有。”）

向你们两位致以我最诚挚的祝愿。亲切地道一声晚安。

（“晚安，赛斯。”10:27 结束。整节课中珍的声音都很平静，语速大体很好，不过有几次很长的停顿。她一直坐着说话。

最近珍曾请求自己的潜意识给她一个疗愈性的梦。参见下面她的梦境记录。）

不管是在梦中或现实生活中，我们总会“感受”到一些“外来”的信息。这些信息都是中性的，但感受者会依据自己的有色眼镜与带有情

绪的分析，从中获取到自己欢喜渴望或厌恶抵触的联想。这些情绪与思绪会导致感受者陷入自我编织的心境中，并因此记恨或感谢所谓的他人。

你如何摘取、看待、解读、理解、联想与应对所谓现实中的客观信息，其实是很个人的思想活动。而转变自己的观念与观点就会改变自己眼中的世界。

我们曾经多次说过，梦是一个很多元的载体，它既是人世功课的预习、复习、随堂考、补考，也是启迪的补课、划重点的课外课，还能帮助角色我规避风险，不在同一个坑里跌倒两次。

梦和我们的现实生活一样，都是一种“可能”实相，即多重平行实相中的某一种有待体验或正在体验的可能。而我们或成为这一可能实相的匆匆过客，或在其中逗留一段时间。当然对于不受时间束缚的意识界来说，不管是人生百年还是一梦间的匆匆一世，都不过是弹指转瞬间的生灭起落，没什么太多差别。

人生亦或大梦，赤条条来两手空空去，一睁眼一闭眼间，一闭眼一睁眼间，到底在忙活与在意着什么？能随意识本体来去的不过是所经历的记忆和透过这些见闻经验萃取出的觉悟智慧。所以不管是红尘大梦还是黄粱一梦，不用去纠缠计较自己到底是梦蝶还是蝶梦，关键是要通过回顾有所思量觉悟。如果“梦”醒了，洗脸刷牙一笑了之，那此间辛苦也就白受了百年沧桑。

1967 年 2 月 2 日 珍的梦境记录

今天上午 9:40，安妮·希利（Anne Healy）发来一封电报，告诉我布兰奇·普莱斯（Blanche Price）今天清晨去世了。我 10 点停止工作，做了一次心理时间（psy-time）练习，试图联系布兰奇，但没有结果。然后我试着睡觉，想着如果我进入梦境状态，她也许会更容易与我联系。我很难入睡，本来也不困，到 11 点时决定算了。结果我反而立刻睡着，并做了下面这个奇怪的梦。我想这是一个疗愈性的梦，因为我一直在请求潜意识给我这样的梦。

我认为梦中涉及一些投射，而且这是那种我偶尔会意识到自己正在做梦的梦。我已经忘记了一部分内容，对前面一些情节的先后顺序也不太确定。

第一段

罗和我正在度假，也许只是过一个周末。那里有一种大学城般的氛围，是一座小镇，附近有水。我们沿着一条繁忙的街道走。我说：“我不在乎这里已经不像很多年前那样了。这里太棒了。”罗也同意。我非常开心，无忧无虑。几乎整个梦都发生在这个地方。那里的房子是三角形的 A 字形建筑，有各种柔和的彩色，也有一些鲜艳的颜色，还有玻璃墙。房屋之间并不拥挤，有些建在小山丘上，彼此高低错落。

我想下面这一段才是梦的开始：玛哈尔太太（Mrs. Mahaar）叫我下楼。我到了地下室，看见四五个年轻男人躺在地板上，每个人身边都有一条生病的狗，至少那些狗看起来像是病了。其中一条是大丹犬。那里还有几个女孩。我记不得后来这件事究竟是怎么发展的了，不过结果没有问题。那些狗其实并不像看起来那么严重，或者类似这样。

然后有一群人，也许就是刚才那些人，上楼来到我们的公寓。大家聊得非常好，谈话很有启发，也很有趣。我一边说话，一边轻松地做着瑜伽动作，连自己都觉得惊讶。我们谈到一个我刚刚做过的梦，也就是这个大梦里面的另一个梦。在那个梦里，我和同一群人在萨拉托加的联合大道（Union Avenue）。他们开车捎上了我，却一直开过了我原本想下车的地方。前面的道路非常漂亮，色彩明亮而鲜艳。他们笑着把车速降到大约每小时 25 英里，在这个梦中梦里，我也笑着跳下了车，毫发无伤。

后来在客厅里，我们讨论这个梦。梦中特别涉及这群人里的一个女孩。她认为这是一个有灵视性质的梦，我却说不是。它究竟是不是，似乎取决于对某个词的解释，我想也许是一个城市的名字。

我告诉他们，我对梦很感兴趣，而且记录梦非常重要。顺便说一句，我们彼此原本都是陌生人，是在梦里才认识的。

第二段

我们坐在那里聊天时，我注意到房间隔断上放着一些邮件，觉得很惊讶。我想，那些邮件一定是在罗上班以前送来的，因为已经被拆开了。有一份相当大的广告，还有两封信。这时候，我已经明确回到了自己正在睡觉的那张床上，努力辨认信封上的字。（不过，我想当时我是在自己的星光体里。）

我知道自己正在做梦。我心里想，在梦境状态中阅读这样的东西非常困难，不过无论如何我要试试看。我试了好几次，把信封尽可能拿近，眯着眼睛看等等。我辨认出了纽约的邮戳，还看出了夫妻两人的名字和姓氏，不过现在全都忘记了。那个姓有点像 Faulk，但我想又不是。那个女人是不是叫 Betty？他们是我母亲的朋友，对我来说却是陌生人。我当时想，也许他们读过《ESP》那本书。

接着，真正让我吃惊的是，我突然看见了一些包裹，而就在前一刻，那里明明什么也没有。我把它们打开，不过也有可能之前已经被别人打开过了。看到里面的东西，我高兴极了。其中一个包裹里有好几双非常漂亮的浅色长袜，就是通常配高跟鞋穿的那种，纤细、比例很好。它们没有装在盒子里，而是包在一起，上面还有某种小装饰。另一个包裹里是什么，我已经忘了。

然后我再次意识到这是一个梦。我下定决心，一定要把这些包裹带回来，绝不让它们消失。我把那些东西重新塞进大袋子里，紧紧抱在胸前，甚至能听见包装纸发出的窸窣声。有一刻，我几乎真的以为自己能够成功，把它们带回来。结果我醒了，它们全都不见了。我难过得想哭。

第三段

其实我并没有真正醒来，而是继续做梦。

我又和那群人在一起，来到了同一座小镇的市中心。一个女孩问我，查克昨晚是不是一直待到 9 点，我说是。接着有一个不属于这群人的女孩正在哭。我说了些什么关于诗的事情，她回答："那你最好快点说，因为我差不多已经决定不再写诗了。"她有一头浅棕色的头发，眼睛下面有比较明显的黑眼圈，比我年轻一些。

我告诉她，你不能仅仅凭意识上的决定就放弃写诗。无论如何，你还是会写。当然，你也可能在潜意识里作出这样的决定，而自己完全不知道。然后，我用一种相当戏剧化、却又很美的方式对她说："诗是你特有的表达方式，是你把资料转译到物质实相中的方式，甚至诗的韵律，就是你心跳的韵律。"我告诉她，她不能放弃诗。

接下来，我和另一个女孩谈起路易斯·昂特迈耶（Louis Untermeyer）。我开始模仿他，随后却意识到，其实正在模仿昂特迈耶、谈论昂特迈耶的是她，不是我。我一下子糊涂了，也觉得很尴尬，于是为自己插嘴而道歉。

我跑到先前那个女孩前面，又绕到她身边，简直像是在追捕她。我再次用一种很戏剧化、带着责问的语气喊道："我问自己，那些曾经说无论如何都要写下去、无论发生什么都要继续工作的人，现在都到哪里去了？他们全都到哪里去了？为什么现在只剩下我一个人在工

作？”这段话我几乎是吟唱着说出来的，后面还有一些，但我已经忘记了。

（我想她并不愿意听，而我是故意逼着她听，为了她自己好。）

她畏缩着跑开，躲了起来。朋友们围到她身边。一个人说：“她的情况很糟。”或者“她现在很不好”，大概是类似的话。“你让事情变得更糟了。”

但我说：“不行，你不能只救她的一部分，而牺牲掉另一部分。你也必须把她的诗救下来。”而她看起来的确好了一些。朋友们安慰着她。我问其中几个人：“你们会用灵摆吗？”就在问出口的同时，我已经知道，在他们回答以前就知道，他们会。“那么就检查一下。”我说。他们同意了。

然后我们所有人一起往我和罗的公寓走。眼前的景象非常美。我们站在几个街区以外，却可以看见我们住处所在的那一片房屋。这时已经是夜晚，但那些房屋鲜艳的颜色依然清晰可见。我站在那里，却无法从远处认出哪一栋是我们的住处，找不到它。然后我意识到，我必须起来了，或者说必须醒来了。

于是我醒了。我感觉非常好，神清气爽，重新充满了活力。

在更早的时候,那群男孩中的一个曾经当着大家的面笑着吻了我一下。我也笑了，非常开心。他们似乎都在某种程度上很敬重我。

再早些时候，有人问我，我的皮肤是不是棕色的，或者什么时候看起来会是棕色的。我回答说，夏天的时候。

Y7-4-316.4

第 316 节 浓缩版

现在，我们将围绕一些问题开始讨论。在某种程度上，鲁柏的书在他家乡被阅读这一事实让他感到不安。那些他已经归入过去的人被带回到了现在。这引起了一些恐慌；他感觉自己又回到了他们的控制之下，而这本书在这方面让他变得脆弱。

他已经展示了自己，可以说也因此成为了目标。身体的僵化部分是出于恐惧的反应，但其中也有一些勇气的成分，因为他不再逃避恐惧，而是选择面对问题。

与此同时，与之矛盾的是，他渴望在家乡被视为一名成功的作家，但为了做到这一点，他必须再次被人所知。他害怕，字面意义上说，害怕走在萨拉托加的街道上，每次拜访时偷偷进出。但他觉得这里展现的是他最好的部分，是他真正想要隐藏但现在展示出来的自我，没有保护的自我。

由于这些情绪，他的反应就好像他正在被攻击。然而，这些情绪是攻击的原因，因为这些情绪吸引了那些本来无害的因素。这一点相当重要。

正是关于这本书和萨拉托加的这种基本情绪，突然激活了过去的联系，并引发了他与母亲的一些认同。他应该记住，现在住在萨拉托加的人不是他，除非他选择以一种自我限制的方式成为那样的人。奇怪的是，这

本书本身提供了一定的保护，因为它向他人展示了他的基本力量。得知过去的人在现在阅读他的书，这令他感到震惊，似乎将他与导致他离开萨拉托加的那些原始联系拉得更近。

阅读这些内容并理解这次攻击的本质，应该能够终结它。他的书正在帮助萨拉托加小镇中的人们。他应该从这种现实中汲取感恩和健康的力量。瑜伽练习本身，加上他的理解，将在这里理顺这些问题，并使他开始自动吸引健康和生命力。

他母亲寄来的衣服对他来说有些危险，因为基于上述的情绪，他自动从这些衣服中提取了母亲对他的负面情绪，而屏蔽了那些建设性和充满爱的情感。

他不希望她读这本书。他觉得这让自己变得脆弱。换句话说，他的预期不幸引发了这次“攻击”。这些情绪在书被明确接受时就开始了，但直到实际展示的时候才真正发展成如此不成比例的形式。

文稿的结稿日期一再被更改。一方面，这给了他一些喘息的机会。另一方面，他对这些延迟又感到自责愤怒。除此之外，他还认为工作是需要让自己感到压力的，并希望可以通过写作谋求生计。这种观念是来自他此生的外祖父，我稍后会提到。

他觉得梦书在被出版社拒绝时让他感到失望了。他最后一次经常地坐在院子里已经是很多年前的事了。他记得有一张母亲在后院的照片，那

时他大概七岁。妈妈当时行动不便，已因过于僵化扭曲了关节导致无法正常走路。由于其他冲突的牵动，鲁柏的心理会感受内在冲突，他前一个夏天坐在院子里时再次想起了这一幕。他的母亲曾去看脊椎治疗师和整骨医生，他知道这一点。这种求助的经验，会形成一种暗示，在他看来，当自己因焦虑也同样陷入肢体僵痛扭曲时，能帮助缓解痛苦的人是那些医生，所以他会时不时地考虑去参与被动康复性理疗。

他对猫抓到的鸟产生了认同感。他的母亲迷信地害怕猫，在卧室里发生的那次自家猫攻击主人的事件中，由于情绪压力和过去的情感的记忆，他立即产生了这种认同。

髋部疼痛的发作代表了内在恐慌的顶峰，也是整件事情的紧要时刻。鲁柏意识到这是一个特别的危险点，并设法在这里脱离出来。他开始慢慢打开他曾关闭的通道，并采取了恢复健康的第一步。几个月前他本可能会变得严重生病，但他避免了这种情况。从那时起，他一直在恢复的路上，尽管这条路并不平坦。他的重返工作岗位，就是第一个康复的迹象。

你明白吗，你家的猫发生事故时受伤的部位也是投射了相关的主题。

（我们的猫凯瑟琳已经从髋部骨折中康复。）

因为母亲暂时的认同，他对自己对出版商的暗示持有开放的态度，把出版商视为他书的父亲。因为这种认同，他还担心自己会变成残废，害怕你会离开他。因此，当他认为你对他的写作失去了兴趣，或者将你的一些行为解读为普遍的忽视或缺乏真实的关怀时，他变得异常敏感。

他所提到的所谓的性反应冷淡——相对来说——再次源于他知道书将会出版的那一刻。起初这只是暂时的恐惧反应，但随着其他发展的加深，他的恐惧也随之延长。

罗，你对出版商费尔的态度，以及你对鲁柏的言论，深深地吓到了他，因为这些言论加深了他心中那种萦绕不去的感觉，即费尔对待他的方式，会像他父亲对待母亲的方式那样糟糕。这正是每次讨论中他总能感到的痛点。他感到自己被逼到了角落里，仿佛你在说："我早就告诉过你了，你最深的恐惧将会实现。"小时候和青少年时期，他只在需要钱的时候才写信给他的父亲，而他觉得自己也只是当需要钱时才给费尔打电话或联系。费尔支付迟缓，就像他父亲支付迟缓一样。他对这些支票的急切依赖感，就像他母亲依赖救济支票和父亲的支付一样。

你看，恰好在鲁柏的母亲患上关节炎的时候，鲁柏还在低年级——一个有积木、小板凳和衣帽间的幼儿园教室。这当然只是引发了一些与幼儿园有关的联系，作为与他母亲症状的另一种关联。

对运动鞋的敏感性被激活是因为这些与母亲的联系，鲁柏现在工作的教室墙上那些儿童绘画作品——也勾起了他对自己过去的另一个思绪联系，这与其在自己低年级时的课堂生活相关，还有那个名叫达格玛的黑人女孩，因为爱德华·布里斯科是他幼年时在低年级里唯一认识的黑人男孩。

如果他没有这些相关联的记忆回响在共鸣，就不会如此敏感，这些联系

不会困扰他，随着整体敏感度的消失，这些联系应该会逐渐淡去。正是因为这种敏感性被激活，鲁柏早些时候在马拉松市才会对母亲寄来的一件毛衣产生抵触的反应。

这时对珠链的敏感性仅仅是由于一张照片，在那张照片中，他的母亲穿着短裙搭配珠链。重点是整体的这个组合，而不仅仅是珠链本身。

许多几个月前的早晨症状，是在这样的认同当中对母亲的一种直接模仿，但这些特定的症状现在已经消失。

你们的聚会是有帮助的。适度的饮酒帮助意识和潜意识作为一个整体自我的重新结合，消除了这种不健康的对母亲认同。他骂脏话和他母亲的用语有直接的关系。如果母亲肯读他的文字作品比如小说，鲁柏就会感觉到安全，因为被虚构框架出的小说世界与他的内心生活是有几步之遥距离的。

你在灵摆课程中，以及在与鲁柏的个人生活中的积极行为，非常有益，提供了他此时所需的支持。

他所做的梦试图向他发出关于未来可能性的警告，他本应该向我提问或使用灵摆。有一系列这样的梦，他本可以请我进行解释。我曾告诉他，在收到母亲的信之前使用积极的暗示。积极暗示应该被持续使用，这一做法他开始的时候采用了，但后来停止了。

他目前不应该尝试给他的母亲写任何超过一封友好信件之上的内容。

当他在信中试图敞开心扉时，他会感到恐慌。灵摆课程确实在帮助他。今晚我已经给了你们非常有益的材料，我要下课了。鲁柏应该反复阅读这些内容。

（“你能告诉我关于我告诉珍的，关于原始人的那个梦吗？”）

这是一个相当冗长的解释。

这些“原始人”是伪实相。有另外五个人牵涉其中。在这个梦境中，你经历了一次时间旅行，进入了一个或然的过去。你知道这是一个你未曾参与过的实相。在这个实相中你没有任何危险，因为你从未在其中存在。梦中的其他人和你一样，都是这个或然实相的旅行者。

如果你愿意，我可以在下一次课程中为你提供更详细的解释。

Y7-4-317.1

第317节 康复之后：普莱斯小姐的死亡预言，信封实验83

1967 年 2 月 6 日 星期一 晚 8:45

（珍在出神状态中开始讲话，心情非常愉快，双眼睁得大大的，眼睛颜色很深。）

晚上好。

好了。我们看到了什么？一颗喜悦的心？一个心怀感激的鲁柏？

（“我想是吧。”）

（微笑。闭上眼睛。）给我们一点时间。

如果他还想继续发展下去，他确实必须学会一些功课，而这些功课，他是用艰难的方式学会的。然而，总的来说，这些功课是他自己给自己的。事实上他还算幸运，因为事情原本可能困难得多，而固执结出的果实也可能苦涩得多。

我们的内在自我意识，在入世前，会自己选择此生想要挑战的角色与本学期主修的科目，当然还可在进入角色前自选相应的难度等级。大

多数内在自我会选择有些挑战的难度，这样的人生不会因过于平淡而显得无趣，也不会因在无聊的肥皂剧里瞎耽误工夫而感到厌恶成长的愧疚。

其间需要知道的是，在选“专业”与科目时，内在自我的自由意识会受到主人格高我或存有的一定影响，因为每个主人格是有被存有指派好的发展钻研方向的，所以主人格旗下的意识团队，也要为某一指定科目添砖加瓦。所以赛斯在这里的措辞是“总的来说，这些课程是他自己给自己的”，而非用“全部”这一词。

当然我们在实际入世前，都信心满满地渴望大干一场，并挑选对自身成长最有利、学分最高的科目与课题；可进入实操环节，在实习实践中，就会发现所知与所行、自己认为能做到的和自己确实能做到的，有多少差距。

而这差异来自两个方面，你犹如是被外派到其它国家的公司干事，责任就是按计划在当地开展工作达成指定目标。你在出发前和母公司拍着胸脯说“不达目标誓不归”，结果到了海外、雇佣了当地人、进入实操环节才发现问题多多。其中最大的问题就是：当地人各自有自己的自由意识和独立思想，在领会你的意图与意思、在实操落地环节、在相互配合方式上都存在极大的问题，有时几乎是对牛弹琴或鸡同鸭讲。

因为时差问题，你每夜和集团母公司的直属领导开会布局，然后早晨

把规划意图传递给当地雇员。可是一段时间后，你会发现这些雇员们把你的话全当耳边风，而且懈怠懒惰，只是缠着你不断要福利、要过好日子、要带薪休假、要公司照顾其父母家人、要母公司解决媳妇问题、再解决孩子问题、再解决养老问题、长寿问题——但别和我提业绩、学习或考核，能花钱“消灾”就求医问卜，能逃避旷课的就避而不见。

对于角色我这个当地员工来说，劳资双方的矛盾有时是很鲜明的：投资方希望看见成绩，而实操方希望只享受福利与庇护，最好还能在离职时有永世无忧的高额退休金、医疗保险可拿。

如果说角色我和内我的利益侧重点不同是一个需要双方协作妥协的问题，另一个问题就是文化认知差异带来的理念偏差与得失计算方式差异。

作为基层实操人员的角色我，有着各种很当地的文化理念认知，有着一整套自己的道理和信念。这些在内我看来近乎是原始部落中的认知架构，很多时候会极大地阻碍“当地人”明白管理层的真实意图，甚至自以为是地把获得的指令扭曲成他们自以为是的正确，并据此展开相应的行动，搞出的结果往往令人哭笑不得。

“您看，这井绝对按照图纸建的，还比要求深了 2 米呢。”

“可我要盖的是烟筒啊，这图纸你拿反了吧？”

角色我和内我协作时两大核心问题：各自在意的得失不同、彼此间的认知理念不同。

最大的常见问题：角色我把自己当作主体核心，有事时恳求协助，没事时自己胡搞。

所以，无我、臣服、积极行动、跟随热忱、重视灵感、学习记梦解梦、学会与内我意识共鸣、习得用内我甚至高维角度看待理解问题的本质，成为了整个灵修体系的关键词。

如果角色我搞不明白自己的“位置”与状况，无法认清在大格局中的形势趋势，搞不懂整个框架体系是怎样布局运作的，那就只能生生世世做本地土著，成为有待候选的“打工人”。

他已经明白，角色我不能让自己与内在自我对立起来。他已经学会信任内在自我，对它抱有信心，也学会倾听潜意识，因为潜意识是他内在身份的一部分。

多年前，他最初发展出这种客观理性的处事方式，是因为害怕自己无法控制自身的自发性。然而，这后来发展成了一副过于坚硬的盔甲，

甚至威胁到要把他窒息。现在，他不会再在课程中阻挡资料，因此，当你们需要建议时，我也能更自由地向你们说话。

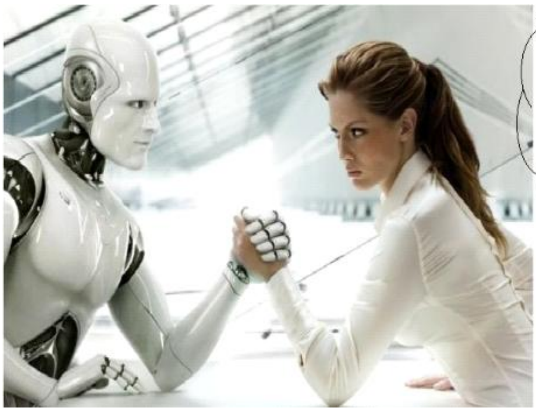
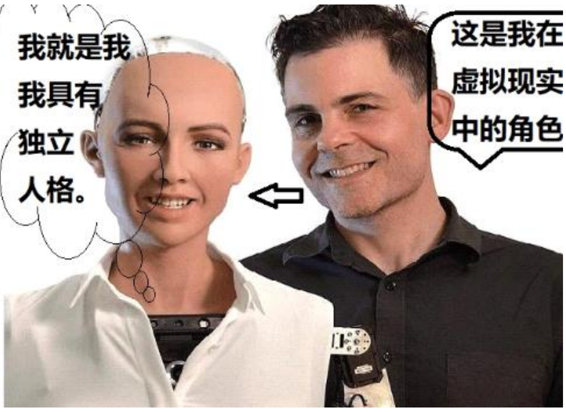
因角色我和内我间存在着利益得失的认知差，存在着思想成熟度的智慧理念差，存在着对整体剧本与人物角色关系的理解差，故而内我觉得良好的建议，往往角色无法认同与理解；而角色觉得理所当然的无可厚非，却让内我看到会据此发展出没必要去体验甚至难以承受的艰辛歧途。

角色确实需要培养出属于自己此生的自我自运作意识智慧认知系统，这好比我们肉身上某些如膝跳反射般的自运作体系，如果角色我什么都要内我亲力亲为的话，就无法实现挂机升级自动跑任务流程的功能。故而角色我需要一定程度的自主性，但自主到全然失控，抵触、屏蔽、对抗内在引领，就会把自己活成一场灾难。

这些心灵能力的出现，确实曾受到他的角色我抵制，也由此启动了一次必要的人格全面调整，而角色我对此提出了抗议。现在，鲁柏会更加成为那个天性自然、不受拘束、凭直觉行动的自己。只是角色我越过了自己的界限。

记住，正常的意识并不等同于角色我。角色我只是意识的一部分。为了让鲁柏放心，是的，只要他继续运用自己已经学会的东西，这次康复确实是持久的；而看来他相当确定会这样做。

其他仍然残留的症状也会很快消失。除了我们的课程以外，灵摆练习应该继续进行，把它作为一种个人的心灵卫生习惯，直到这种沟通习惯彻底建立起来。在短时间内，你的帮助仍然会有益。你的支持即使不是必需的，也仍然非常有利。约瑟，等我把这些说完以后，我会在这里谈一些前世资料。

在早期课的前期，赛斯说过内在意识发展中的三大两难问题：

1、不分化众多，发展太慢；分化众多，又彼此扯皮内耗。

2、不赋予自由意识，万千分身忙不过来；赋予了自由意识，各个都想当家做主。

3、不给予平等地位，层层级级各种请示汇报太耽误事；给予了平等地位，各个觉得自己是老大，谁都不听谁的，一锅糊涂粥。

角色我与自家存有、人格意识与弘一意识、位面认知思想与本源认知思想、具体基层实操和全局宏观规划，都说屁股决定思想，你坐在哪个位子上、用什么样的视角去看待问题、用怎样的理念去计算得失，

就会产生怎样相应的取舍选择。你看重什么、在意什么、渴求什么，与自身理念有一定的关系；但更重要的是，你如何理解与认知：我到底是谁、谁到底是我。

（长时间停顿）许多不同的事件共同促成了这次突然的改善。写给希利小姐的那封信在这里很重要；但更重要的是，鲁柏凭直觉意识到了一些洞见，而这些洞见正是症状要消失所必需的。

其中一些洞见是在昨天晚上真正领悟到的，于是他获得了很长一段时间以来第一次真正深度放松的睡眠。这让潜意识的疗愈能力得以发挥作用。事实上，早在几个月以前，他就已经通过灵视觉察到朋友即将死亡。

这也在一定程度上导致后来又出现了一些症状。

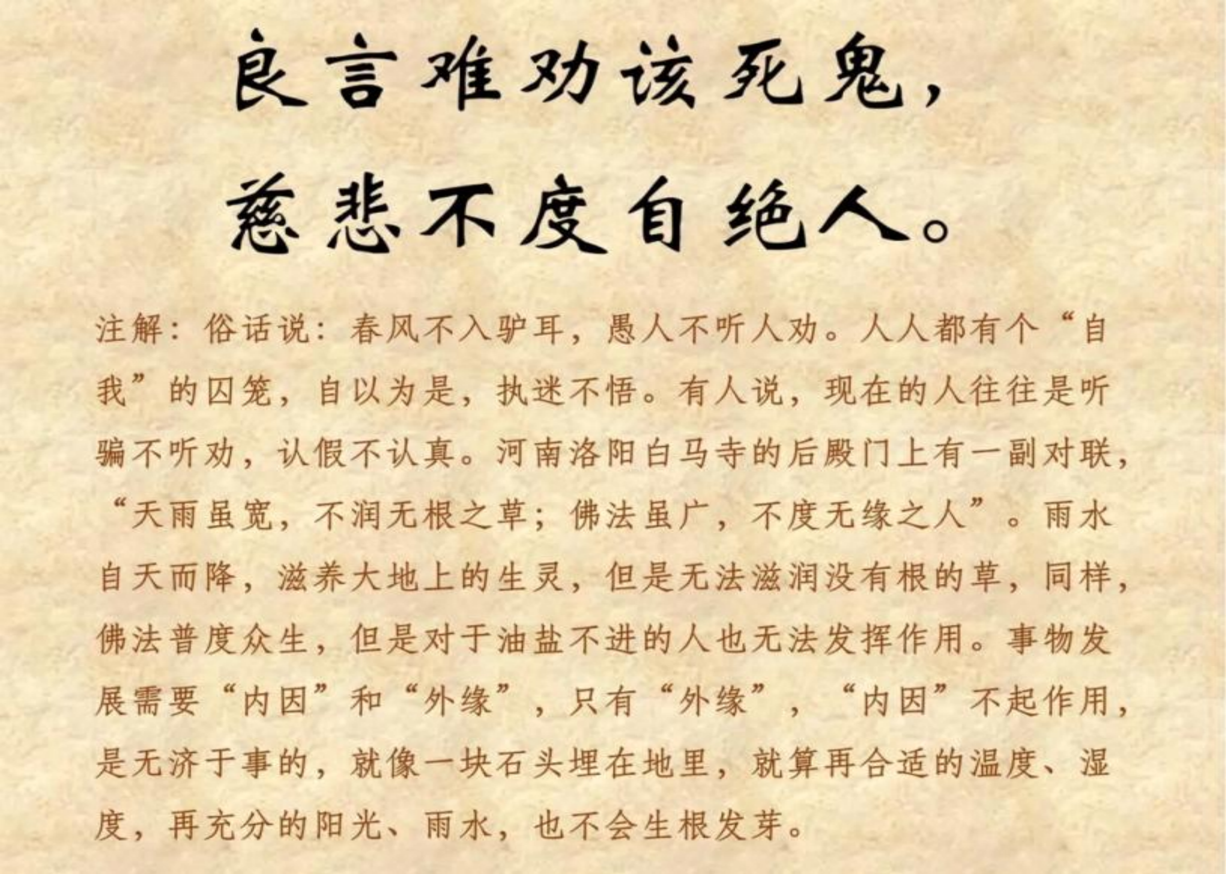
角色我肉体上的很多种僵直、扭曲、疼痛，是源自于放不下的戒备、释怀不了的委屈、无法化解的心结。这些在角色我看来无法释然的忧虑，对于内在神魂来说都不是事。

就好像拿着剧本的导演坐在影院中，看着那些为影片中的角色紧张、哭泣、欢喜的观众一样——要知道对于我们这些基层人员是未知的所谓未来，其实高层早有规划，并正在按既定蓝图逐步推进。就好像你今天还在为某些小事和同事内卷斗气，但你的组长其实早在半年前就拿到了裁员名单，而你就在其列。

但天机在大多数时候是不可轻言的，因为那会坏了人家的整个体验布

局。有些人有了些许道行神通，还有慈悲心，于是四处乱人因果、坏人功课，结果自己也就早早地只能被销号回家，被系统踢下线封号一段时间作为反省。

其实知道有时比不知道更考验个人的心性成熟度，因为不能说、不能干预，旁敲侧击时别人又听不懂，那时那种眼看大厦将倾，而无法阻拦人们蜂拥而入的心情，会很煎熬。



其实旁观者清，劝他人“看开些，放下吧”很容易——多大点事啊；轮到自己时，其实也没能好到哪儿去。就好像老和尚背姑娘过河，小和尚耿耿于怀师父近了女色一样。事来则应，境过不留，这是不挂怀的功夫；但不挂怀有些人做得过了，搞成了不懂反思、吸收不了见识中的经验，那又落入了无明的顽空。

看破不说破，经历不计较，观觉有收获，反思不挂怀。

对他个人来说，瑜伽应该成为每天都要进行的身心锻炼。它会保持内在人格的灵活性，并在阻力积累之前就将它们化解。

他性格中那股固执的劲头，是他过去多数转世中的一个特点。从根本上说，它其实是一种坚定的特质，具有很大的平衡潜力。正因为有它，无论遭遇怎样的挫折，他都能够始终朝着正确的方向前进。然而，当自我控制了这种坚定时，它就会变成顽固，反而开始与人格作对。你看，坚持也就变成了刚愎自用了。

如今，这种坚定可以用在另一种方式上。鲁柏可以把它用来确保自己在直觉、灵能和灵性上的发展。

你们可以休息一下，我们随后继续。

（9:06 休息，我们讨论了几位作者关于瑜伽的书。9:17 继续。）

Y7-4-317.2

不过，不要把书上读到的东西看得太死。把它交给内在自我去理解、去判断，也把它交给我们这里的资料来印证。因为，我们的资料代表着你们目前所能获得的最可靠的知识。不要被各种术语弄糊涂。术语本身就容易让人混淆，也难免有所扭曲。

这些书不会伤害你们，除非你们把它们当成绝对客观、绝对真实的真理。它们只是对内在知识的一种摸索。真正属于你们的知识，将来自你们自身的内在。

有些书里会有不错的观点，你们可以吸收；另一些就放下好了。首先，你们必须记住一个最简单的事实：自我并没有高低之分。没有所谓低层潜意识，也没有所谓高层超意识。它们本来就是同一个整体，只不过你们目前似乎把它们分别体验成不同的部分。随着时间过去，你们会直接体验到它们原本就是一体的。

所以，当你们读到各种把自我划分为不同层次，并赋予不同名称的说法时，请记住这一点。单单明白这一点，就能让你们少走许多弯路。

不应被文字束缚，或死守着资料去抠饬原文。就好像在阅读诗歌或欣赏画作时一样，信息传递的重点是其中蕴含的意境，而非咬文嚼字带来的束缚。这些资料为我们开启了知见的大门，犹如你去到某博物馆跟随着导游，聆听各种讲解，不管导游讲解得多好、多细腻，其能为你带来的知见在有限时间内可展示的细节毕竟是有限的。这时我们要学的并非仅仅是导游讲出来的那些知识点，更多的是要在意跟着其学会认知方式、引领技巧、出入路径和介绍重点，之后自己有机会独立游览时，不管去到了哪个博物馆都不会太迷乱慌张。

正所谓外行看热闹，内行看门道，赛斯给出的很多建议、说出的很多道理，都是在抛砖引玉，而我们要学会举一反三，且依此由点及面。别搞得就好像在雪地里走路一样——自己下脚的地方，必须和前人的脚印重合才安心，多一步都不敢走，那就学成了腐儒。

要知道我们作为全然的一部分，在传承与秉持前辈的知见同时，最重要的就是拓新与发展，不然弘一意识拓展众多，一个个都搞得思想统一、行为一致，有何意义价值呢？之所以全然赋予所有意识分化全然的自由意识和独立思想，就是为了让所有的意识触须重复地发挥能动性，借此找到就连弘一意识也不知自己在找什么的那个可能中的自我突破点。

有人此刻或许会问了：既然都这么说了，我们还在这儿学个屁啊，大家各自发展就好了，不就是瞎猫碰死耗子吗？

其实不然。有些领域已经被精耕细作过了，但更广袤的大方向还有待开发。

这就好像是一个新兵加入排雷的工兵连，老班长会手把手地把他掌握了的技巧都传授给你——这些都是历代先烈用血与命换来的经验。新兵蛋子会在前人探过的安全区里练手。对于这些新兵要经历的未知与未来，老班长可谓是心知肚明，这些对于老班长来说都是早被经历过无数次的过去。

但正是这些被一年年、一届届不断重复展开的过去，成就了一任任的老班长，也让有待探索的无人区中步入了一批批专业技巧过硬、且具拓新精神的生力军。这些生力军要面对的是广袤的未知，他们需要在其中用已知的技巧和灵活的变通性让自己活下来，并把自己获得的经验再告诉下一代后来人。这需要活分的灵性和踏实的安稳，需要随机应变的能力和技术过硬的基本功。

一个人是否有灵性、是否机灵活分、一点就通，决定了其有可能成就的高度。有一学一地呆板复刻是无法日后独立应对挑战未知领域的，而有一都学不会一的，太过憨蠢，也就只能留在大后方的幼稚园福利院里，有待其开智开窍成长、脱离蒙昧状态了。

听见真理后，会有三种人：一种大笑而去，一种听听而已，一种大获启迪。

“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。”

这些练习，尤其是鲁柏最近调整后的做法，非常好。他应该继续保持这种方式。无论如何，你们最终都会根据自己的情况作出调整。除了你们亲身经历的神秘体验之外，这些课程和这些资料，是你们获取内在知识最直接、也最可靠的来源。

在很多方面，我都是一个值得信赖的联系者，把你们与那些超越物质知识的领域连接起来。我既是我自己，同时也与你们人格中那些存在

于其他维度的部分保持着非常密切的联系。总有一天，例如在出体投射实验中，你们会更加直接地觉察到我的存在。

你们看，在鲁柏过去那段调整时期，我们的课程并没有中断。我能够让那些通道继续保持开放。你们的人生正在接近一些非常好的时期。如果鲁柏没有像现在这样，完全接受自己能力的出现，并接受发展这些能力的责任，那么这些时期原本不可能出现。

这些能力不能从整个自我中被剥离出来独立看待，并用人类的理性逻辑去尝试科学的分析。你们必须在日常生活中积极实践你们所知的超维认知。如果不能坚持这样做，你们的角色我会很快忘记你们已知的这些跨维知识内容。在我们的课程中所说的内容必须被实践运用与感受，这不仅是为了你们自己，也是为了他人可得以亲见榜样。

我们的角色肉身，被设计成一种可被封闭成 NPC 常人状态的载具：如果没有神魂入驻，或入驻的神魂没能成长到意识觉醒、开窍、开悟的阶段，那就按着自己的剧本走完一生；如果自我神魂已经在自我意识上近乎成熟，那就会在其人生蓝图中安排一些启迪与试探，让其有可能接触到灵性知识；如果机缘已至，其会恍然大悟，进而求知若渴；如果心灵成长尚未完成，那再高明的引领也会被嗤之以鼻、敬而远之、置之高阁。

意识觉醒后，第一阶段是积累灵界的常识，逐步提升认知水平，了解整个矩阵框架。这时如果步入宗教歧途，也是一种经历和认知的累积，就好像赛斯自己也做过修士、教皇和妓女。灵性知识的层次与导师是

分档次的，不同的导师依据自身的见识和能力可引领自己的学生步入不同的认知高度——博导能带出博士，中专老师能带出技工，幼稚园的老师能护孩子健康成长。

意识觉醒后，要透过学知找到与确立自己的发展方向，然后矫正与清理角色载具过往累积下的宿疾，拓宽能量流并校正各大能量中枢的运作状态。这一步快则百日，慢需数年，当中脉与左右二脉都运作良好时，颅骨会发生逆生长，肉身也开始恢复青春活力。

所谓“这人开窍了”不是比喻，而是事实——当天眼开、意透天时，头骨会逆向发育，头骨囟门再开，前额、后枕、双太阳、巅顶百会都会出现能脉动的空洞，这一过程会头痛得很，短的会痛几周，长的能痛几年，依据个人发展的速度而定。

开窍后，可以看见、听见、意识到多维实相与跨领域信息，与内我意识共鸣，与自己的存有意识合一。这就是所谓的开悟了。可借由存有访问万有万存的意识库，进而无所不知。但逆水行舟——如果角色我因各种原因，一段时间内彻底去忙活世俗间的所欲，那囟门会慢慢地再次长实，体内的能量路径与气旋中枢发生偏移堵塞，自己也就又一次回到了世俗凡人的状态。

子曰：由！诲女知之乎？知之为知之，不知为不知，是知也。学而不思则罔，思而不学则殆。

孔子说：“由啊（孔子对弟子子路的称呼）！我教导你什么是真正的智慧吧？知道就是知道，不知道就是不知道，这才是真智慧。只学习却不思考会迷茫困惑，只思考却不学习则会有危险。”

心动不如行动，想到不如做到！多少人都败给光说不练。

有一段时间，鲁柏并不信任这些课程，因为恰恰是那些使课程成为可能的能力让他如此困扰。现在，这个问题已经解决了。一个新的平衡已经形成，实际上，一个新的人格框架也已经建立起来。当然，它同样会继续变化，不过现在，他可以让它愉快地变化。

约瑟，在课程开始以后，你的人格中也发生了类似的变化。你的过程没有那么困难，主要是因为你以前生过病。当角色我与直觉自我发生对抗时，你已经被迫体会过身体会变得多么沉重。因此，你更愿意接受一次心灵上的重新调整与体验。自我会教给自己所需要的功课。自我知道怎样才能最好地把信息传达给自己。

鲁柏做过几个与普莱斯小姐有关的梦,昨晚也做了一个他没有记住的疗愈性梦。在这段时期，他之所以不记得自己的梦，是因为他有意关闭了潜意识通道。

很多人标榜自己一夜无梦或很少做梦，这样的人如果说的是实话，那其角色体内根本就没有神魂寄居；如果是有梦但一点也记不得，那就是头脑的逻辑我已经完全架空神魂，甚至生成了次生人格，成为自我当前意识主导。

几个月以前，普莱斯小姐的左侧曾有过一次轻微中风，而鲁柏在梦中

知道这件事。我相信她曾经住过院，不过住院是否与中风有关，我并不知道。

她即将死亡这件事，也引出了与萨拉托加有关的联想，你看。普莱斯小姐在某种程度上确实是一个替代母亲的形象，而且无论如何，由于性别身份上的混淆，她也是一个具有潜在危险的形象。

（纽约州萨拉托加斯普林斯是珍的家乡。）

对普莱斯小姐来说，诗歌在这里成为性吸引的一种方便而合适的替代。另一方面，她把鲁柏看成自己永远不会拥有的女儿，而鲁柏则把她看成自己一直希望拥有的母亲。

当然，这一切都隐藏得非常深。普莱斯小姐总是以转化后的形式运用这种性能量，把它转化为许多有益行动的推动力。她确实帮助过数百名学生，促使他们发挥出自己最好的一面。她有两个前世具有军事背景。

其中一个前世里，希利小姐是她的朋友，是一场普鲁士战争中的一名将军。她们两个人当时都是普鲁士人。

普鲁士王国与法兰西第二帝国于 1870-1871 年爆发的战争，也是德意志帝国统一前的最后一场战争。普莱斯小姐在 1967 年已经 80 多岁的高龄，也就是说出生在 1870 年左右。由此其实大家可以从另一

个侧面看到，为什么说灵界没有线性时间——你的下一个角色出生的时间点，有时会比上一时间点早，也就是说出生在自己所谓的过去，也可以出生在当前这一角色的中年或晚年。

很多人知道角色死亡后，神魂会经历一段休整期，反思自己的一生并恢复自身能量，因此算计着：再入世时，按我们习惯的线性时间流合理推算，怎么也要比逝去时晚个百十年吧。其实事实并非如此。下次入世时，有两种可能：

参与小轮回的，根本就没能回到中间层，也就没有再布局与选择新角色，这样的会以相同的角色身份重新哇哇坠地，父母还是那父母，时代还是那时代，只是自己多了些认知与经验教训。

另一种则是回了中间层，在梦矩阵中去了出生前规划大厅，挑选与换了个新角色身份。这新角色可以在远古，可以在当代，也可以在所谓的遥远未来；可以在地球，也可以在任何自身当前意识能力可匹配激活的其它星域舞台；可以选择当人，也可以选其它种类的非人，或彻底选择其它生物作为体验焦点。

选择角色时，一般会有惯性，你习惯了某种语言、文化、技巧，懒得从头学说话、学文化、学生活技巧，就会选择近似的时代、民族、地域出生，降低角色前期进入角色状态的难度。

其实如果你借由开悟，拜访过、亲历过、见识过中间层，从中间层的

四维看梦宇宙中的一切，就会立刻彻底明白：角色一生或累世的舞台剧，以及舞台剧中涉及到的所谓世界和世人、家人与儿女，都是可被矩阵系统反复生成显化的——当然这也包括剧中的那个所谓“我”的当前角色。

这种知见一旦被亲历，人会因此重启上德之德，人会变得很淡然冷漠，对他人与对自己都是如此——而这种冷漠与当有的慈悲，构成了开悟后的又一类平衡性功课。就好像你在玩网络虚拟游戏时，会怎么对待自己的角色和游戏里的 NPC 呢？确实都是假的；但你的行为、你的言辞、你的思想所养成的习性，可都是真的。在游戏世界里你的每一个选择、每一起心动念、每一个作为，其实并没在改变那个所谓的世界与他人，而是在无比真实地改变与影响着你自己的所是与成为。

鲁柏的信件放在一个金属盒子里，盒子上面放着一些衣服。诗歌则另外存放。普莱斯小姐的一个姐妹与此有关。你们还会再次收到希利小姐的消息。我相信她不久以后也会加入布兰奇。

（停顿，闭着眼睛。）数字 1815 也许与一个保险箱有关，我不知道。给我们一点时间。

（停顿。）一个 M 和一个 L。我们等着看吧。我不确定这究竟与鲁柏的信件、布兰奇的姐妹或其他亲属有关，还是与《ESP》那本书的联系有关。

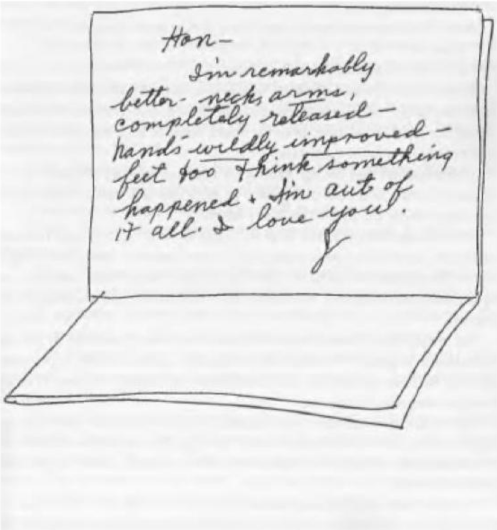
很快会有一些钱进来。我相信 2 月份你们会有一次初次会面，而这会成为双方一段长期关系的开端。

Y7-4-317.3（E83）

你有实验要给我吗？

（“有的。”

第 83 次信封实验的实验物是一张今天珍写给我的便条；我中午下班回家时在桌上发现了它，那是珍在上午 11 点左右留下的。按照惯例，我将它夹在两块硬纸板之间，然后用双层信封封住。珍是用红色墨水写的这张便条。



(Copy of the note used as the object in the 83rd envelope experiment, in the 317th session for February 6, 1967.

第 317 节第 83 次信封实验示意图

9:47，珍接过信封，开始第 83 次实验；她闭着眼睛，像往常一样把信封横着贴在额头上。）

请稍等。

（停顿）与一座坟墓有关。与两个人有关。与一笔钱的支出有关。一个树节孔。我不知道这指的是什么。还有一些形状，看起来像高楼大厦，或者一座城市的天际线。我在这里得到的印象，是一座大城市里一栋大楼中的大型办公室，像纽约那样的城市。窗户外面有椭圆形的砖拱。三个拱门。

我得到一分钱的印象，这使我猜想这里与金钱有关。

一个桶状的形状。三天之内发生的一连串事件，涉及三个人。我想是两个男人，也许还有一个女人。18 6 1，或者 7 1。一个像建筑物上所标示的日期。与一件肮脏的事情有关。

5 4 3 1。一个旋风。一个长方形物体。蓝色。深色的圆圈，像黑色纽扣一样的形状。一扇深色木门。一封信从这扇门出去。斯宾塞（Spencer）。这个物体来自那扇门。它被邮寄或发送出去，或者这个物体与某件被邮寄或发送的东西有关。

上面有印刷文字。与水有关，越过水面。黄色。数字 4，也许指的是人。一个 SAG。也许暗示着分成四个部分。或者像漫画那样分格，你明白吗？

你有什么问题吗？

（“没有。”）

你可以休息一下。

（9:58 休息。我告诉珍，我没有提问，是因为我不知道这些感应结果究竟完全偏离了目标，还是其中存在一些我不明白的关联。

见图。实验物是珍今天上午稍晚时候写给我的一张便条，留在桌子上，让我中午下班回家时看到。珍本人约在上午 11:30 离家，去幼儿园上班。这张作为实验物的便条，谈的是我们最近一直在进行的灵摆练习；最近几节课里，也在一定程度上谈到了这些内容。我认为这张便条对珍应该具有很强的情感联系。

2 月 2 日星期四，珍收到安·希利（Ann Healy）发来的电报，告诉她大学时代的老师兼朋友布兰奇·普莱斯去世了。今天早上，在写给我的这张便条之前，珍回复了那封电报。周末期间，她几次试图给安·希

利打电话都没有成功，所以最后以书信回复。我想，实验结果有可能从珍写给我的便条，转移到了她写给安的那封信上。这两样东西写下的时间非常接近，而且对珍来说，都涉及具有强烈情感冲击的事件。

这种转移实际上也存在某些事实上的关联，因为我们最近通过灵摆了解到，布兰奇在珍早期的一些心理关联中扮演了相当重要的角色。由于一连串复杂的事件，珍最近一直受到一些身体症状的困扰，而我们正在努力消除这些症状。下一节课中，会详细讨论这些症状、布兰奇、珍的母亲以及其他相关因素。

休息时，我大声表示，希望赛斯能根据我们的这些猜测谈谈刚才所得的信息。10:02 继续。）

在这次实验中，写给希利小姐那封信所产生的情感影响，甚至压过了你那张便条的影响。这两样东西写下的时间非常接近。那座城市是巴尔的摩。拱形窗户属于希利小姐。那个日期，是那栋房子大约建成的年代。

那扇门，是她发出电报以后从中走出来的那扇门。金钱的感应，与对布兰奇家人的担忧有关，也与他们将怎样处理布兰奇的遗产有关。“斯宾塞”是未来才会出现的发展。黑色纽扣与布兰奇的死亡有关，是她所穿衣服上的纽扣。坟墓的意思很明显。其他印象也适用于同一组情况，也就是那座城市，巴尔的摩。鲁柏太过于决心不去阻挡任何东西，以至于没有让我把焦点集中得足够清楚。不过目前这样也没关系。邮件的印象与他的那封信有关。我想，这些解释已经足够了。

（“是的。”）

你们可以结束课程，也可以继续，随你们喜欢。

（“那么，我想我们就结束吧。”）

向你们两位致以我最诚挚的祝愿，并向鲁柏保证，他确实已经走出了那片黑暗的森林。

（“晚安，赛斯。”10:10 结束。我们可能会，也可能不会尝试与安·希利核实这些信息。它们很可能相当真实。

珍说，她已经记不起安的房子是什么样了，只记得那是一栋相当古老的房子。但她不知道，例如，那栋房子究竟是砖砌的还是木造的。她最后一次看到那栋房子大约是在 1952 年。她隐约觉得房子色调很暗，有深色的木制装饰等等。她已经记不起那扇门了。

珍说，那栋房子位于巴尔的摩一个建筑非常密集的老城区，不过并不在真正的市中心。

手写备注：第二天，2 月 7 日，我收到 20 美元，来自玛丽安·斯帕齐亚尼（M. Spaziani.）。玛丽安的丈夫吉米是我们的房东。）

Y7-4-317.4

第 317 节 浓缩版

（珍在出神状态中开始讲话，心情非常愉快，双眼睁得大大的，眼睛颜色非常深。）

现在，我们这里有什么呢？一颗喜悦的心？一个感恩的鲁柏？

（“我猜是的。” 笑，眼睛闭上了。）

给我们一点时间。

他确实通过艰难的方式学到了，如果他想进一步发展的话，这些都是他必须学会的课程。然而，这些课程总体来说都是自我给予的，实际上他是幸运的，因为这些课程本可以更加艰难，而固执带来的苦果也可能更加难以忍受。

珍已经学会了，角色我不能与作为鲁柏的内在自我对抗。她学会了信任和对内在自我充满信心，并在学习倾听作为内在本体的引领建议，这些建议是透过潜意识通道以直觉或灵感的方式传递给角色我的。

她多年前发展出这种相对客观的态度，最初是因为害怕自己无法控制自己的自发性造作。然而，这种态度逐渐演变成过于强大的盔甲，这种被固化为认知成见的固执甚至威胁到了鲁柏的后续自由发展。珍的认知在成长，现在不会再在课程中阻碍信息的流动，因此我在必要时，拥有了更多的自由来为你们提供建议。

这些心灵能力的出现确实让鲁柏演绎的珍曾一度感到不满，这引发角色我表示出抗拒，鲁柏明白必须对当前人格展开必要的重组。现在鲁柏变得更加自然和不受束缚，遵循自己的直觉。之前他的角色我太过膨胀了，超出了它应有的界限。

请记住，真正的自我意识并不是角色我的。角色我只是意识的一部分。为了鲁柏的利益，确实，只要他利用自己学到的东西，这种疗愈是永久的，而且看起来，他八九不离十的确定会做到这一点。

其他仍然存在的症状也将很快消失；灵摆课程作为一种个人心灵保健的方式，完全独立于我们的课程之外，应该继续进行直到这种交流的习惯被彻底地建立。你的协助在短期内仍然有用。即使不再是必须，你的支持仍然非常有利。约瑟，我将在结束这部分后，讨论一些前世的资料。

一系列事件促成了突然的改善。给希利小姐的信在其中起到了重要作用；但更重要的是，鲁柏通过直觉意识到了如果症状要消失所必需的一些洞察力。

昨晚他感悟到了一些洞察力，这让他这段时间以来第一次有真正深度放松的睡眠。这让潜意识中的自愈能力得以发挥作用。事实上，他在几个月前已经通过灵视觉察到了朋友的死亡，这在一定程度上加重了他的症状。

对他个人而言，瑜伽应成为每日身体和心灵健康的练习。它将确保内在

人格的流动性，并在阻力积累之前将其消散。

他性格中的顽固特质在他大多数前世中都是一种显著的特征。它本质上是一种坚定的特质，具有巨大的平衡潜力，这种特质可以让他即使在经历任何挫折时，也能够朝着正确的方向前进。然而，当角色我控制了这种坚定时，坚韧就变成了顽固，并对人格产生负面影响。坚持不懈也因此变成了固执己见。

现在这种坚持可以被以不同的方式被运用。鲁柏可以利用它来确保他的直觉、心灵和精神发展。

现在，你们不必把所读的内容过于字面化，而应该让内在自我来解释和决定，也可以借助我们提供的资料。因为这些资料代表了你们所能获得的最佳知识。不要被术语所迷惑。术语本质上是令人困惑和扭曲的。

这些书籍不会对你们造成伤害，除非你们将它们视为绝对公正的基本真理。它们只是对内在知识的摸索尝试。你们的知识将来自内在。

有些书籍会包含你们可以使用的好点子，而另一些则可以弃之不顾。首先要记住一个简单的真理——自我没有上下之分。没有低层的潜意识和高层的超意识，它们是同一个整体。你们只是看起来在分开认识它们而已。随着时间的推移，你们会体会到它们是一个整体。所以当你们阅读时遇到不同的自我层次名称时，请记住这一点。仅这一点就能为你们消除许多困惑。

这些练习，最近鲁柏运用它们的方式非常好，他应该保持这种观点。无论如何，你们总会进行适应。这些课程和资料代表了你们除了直接的个人神秘体验之外，最接近且最可靠的内在知识来源。

在许多方面，我是一个非常可靠的导师，能让你们接触到超出你们物质知识之外的领域。虽然我有自己独立的身份，但我与你们自身的人格存在密切相关，虽然这发生于不同维度中。终有一天，你们会在投射实验中更加察觉到我。

在鲁柏最近的调整期内，我们的课程并没有被中断。我能够保持那些通道的开放。你们即将迎来一些美好的时期，在你们所谓未来的这段美好时期内，如果鲁柏没有像现在这样，完全接受他能力的显现，以及发展这些能力的责任，那美好的时段就不会到来。

这些能力不能从整个自我中被剥离出来独立看待，并用人类的理性逻辑去尝试科学的分析。你们必须在日常生活中积极实践你们所知的超维认知。如果不能坚持这样做，你们的角色我会很快忘记你们已知的这些跨维知识内容。在我们的课程中所说的内容必须被实践运用与感受，这不仅是为了你们自己，也是为了他人可得以亲见榜样。

鲁柏有一段时间不信任这些课程，因为让这些课程为可能的能力是如此地困扰他。而现在这个问题已经解决了。他达到了新的平衡，实际上也建立了一个新的性格框架。当然，这个框架也会随着时间而改变，但现在他可以愉快地让它发生变化了。

约瑟，你在课程开始后也经历了类似的变化。对你来说，难度稍小，主要是因为你之前曾生病，已经被迫感受到当角色我与直觉内我抗争时身体的沉重感。因此，你更愿意接受心灵上的重新调整和体验。自我会教导自己，自我知道如何最好地传达信息。

现在，鲁柏做了几个关于普莱斯小姐的梦，昨晚也有一个治疗性的梦，但他没有记住。在这段时间里，他故意关闭了潜意识的通道，所以没有记住他的梦。

几个月前，普莱斯小姐左侧发生了轻微的中风，鲁柏在梦中知道了这一点。我相信她住过医院，但我不确定这是否与中风有关。

即将到来的死亡也引发了对萨拉托加的联想。普莱斯小姐在某种程度上确实是一个替代母亲的形象，并且在任何情况下都是一个潜在危险的形象，这是因为性别身份上的混淆所带来的。

诗歌在普莱斯小姐的生活中，是作为性吸引的一个便利且合适的替代物。另一方面，她将鲁柏视为她永远不会拥有的女儿，而鲁柏则把她视为自己渴望的母亲。

所有这一切当然是高度隐藏的。普莱斯小姐总是以转化的方式利用性能量，并将其转化为推动许多有益行为的动力，因为她确实帮助了数百名学生，激发了他们的最佳表现。她在两次前世中都有军事背景。

在其中一个前世，希利小姐是普莱斯小姐的朋友，当时是普鲁士战争中

的一名将军。她们两人都是普鲁士人。

鲁柏的信件放在一个金属盒子里，盒子上有一些衣物。诗歌则是分开的。普莱斯小姐的一个姐妹与此有关。你们也会再次收到希利小姐的消息。我相信她不久后也会加入布兰奇。

1815 这个数字可能与一个保险箱有关，我不确定。请稍等。

字母“M”和“L”。我们拭目以待。我不确定这是否与鲁柏的信件以及布兰奇的姐妹或亲戚有关，还是与《ESP》书籍的联络有关。

很快会收到一些钱。我相信二月份你们会有初次相遇，这将是你们双方长久关系的开端。

Y7-4-318.1

第318节 感知共鸣引发的症状，角色我的花招

1967 年 2 月 8 日 星期三 晚 9 点

晚上好。

现在，有一个相当重要的问题，鲁柏目前在意识层面还不愿接受，那就是心灵感应与灵视中的感知对他的影响。这些信息确实会影响人格。

无论某种刺激是通过什么方式接收到的，他都会对到达自己的全部刺激作出反应。如果他每天给自己一个暗示，告诉自己只会对建设性的暗示作出反应，那么这方面就能够得到相当充分的保护。

有些症状的确是由心灵感应得来的知识造成的。他对这些信息的反应，就像对其他信息的反应一样。个人联想会随之产生，等等。穆丽尔的事情他是知道的，尽管他在意识层面仍然没有完全相信这一点。

（穆丽尔是玛丽安和吉米的女儿。）

我们已经多次讲述过，角色我是一个自我意识复合体，由物理的肉身载具、头脑思想、心理活动、神魂意识和伴生微生物群落构成立体的自我矩阵。主导这一自我矩阵的，从理论上来说应该是内我意识，即原生人格，但因种种原因，在我们成长的过程中，角色我的自我意识逐渐从辅政将相，成了涉政大臣，最后甚至架空君主、大权独揽。

虽然内院里关着个“主子”，但其观点、建议、诉求，都被挑战、质疑、无视，毕竟内我神魂所关注的、所渴望的、所在意的，大多数时候和角色我的此生此刻得失往往有所冲突，或一时看不见好处。

我们自己的内在神魂，因可见整个自己的人生蓝图和整部舞台剧的剧本，它有自己的得失考量和得失计算，但其提供的内在灵感信息，往往会被角色的理性逻辑脑在依据现有资料和过往经验分析后，一票否决。这让内在意识原生人格感到很无奈。而更加糟心的是，角色我还会因自己当前的片面认知、散碎信息展开胡思乱想，并依据个人意识的认知习惯，努力往最糟的结果展开预设，并进而为此做出种种预案。

殊不知，这种防微杜渐的有备无患，反而在很大程度上，导致意生相成为后续要被经历的个人生命体验，也就是想什么来什么、好的不灵坏的灵。这是因为自身当下的意识频率决定了自己被矩阵同频入哪一平行实相中，而当你满脑子都是负面思想、让自己沉醉在各种糟心的预期中时，你的整体意识能量频段会因恐忧、愤懑的情绪而发生相应的变化。其实，如果你不会想些好的，哪怕不想，都比瞎想要好太多。不然就是自己给自己在添堵。

有小伙伴这时会说了：啊，我学到了，这不是吸引力法则嘛，只要我什么都往好了想，许下宏愿，就能天上掉馅饼了！

我只能说：哥们儿你想多了，不给自己添堵、加课外习题，就已经不错了。

每个人此生要经历的、当见识的，是自己课业蓝图内的作业与考试，你想或不想都会如期而至。真正开悟了，就会明白什么叫平静。平静不是三脚踹不出个屁来或心如止水的波澜不惊，而是学会不再造作，来什么接着就好了，把此生当完成的课业都高质量地搞定。不瞎争霸也不乱挣扎，要知道有些套是自己钻进去的，而且越挣扎套收得越紧。

说白了就是，别动不动的就给自己添戏——在众多平行可能中，有些线头只要你不去揪，你的生活就不会变得一团糟。

现在，这里有一个他自己非常清楚的关联。玛丽安·斯帕齐亚尼有一些轻微的关节炎问题，而患上精神疾病的是她的女儿。玛丽安不赞成女儿交往的那些朋友，鲁柏的母亲也不赞成他的朋友。

穆丽尔没有完成大学学业，而且离开时的情形并不光彩，鲁柏也是如

此。仅仅这些相似之处，就足以让鲁柏很容易对穆丽尔产生敏感，并通过灵视觉察到她的疾病。所有这些都叠加在先前的负面联想之上，加强了已经存在的症状，只不过认同的对象仍然是母亲。鲁柏必须明白，他的能力确实包括这类通过灵视接收到的内容。前面说的那个暗示应该每天照常进行。

基于同理心的意识共鸣，可让在修为上有所小成后、意识处于开放状态的修行者，基于同频感知到他人情绪或肉体上的种种异常。这种信息波有时是一过的，有时会扰动且驻留到感应者的意识信息场内，让灵觉者在一段时间内感受与承受到与病患近似的痛处。

这种病症，如果进行临床医学检查，很难发现与症状相符的器质性或生化质变性病变，但功能性病变是明确且明显的，此时医者一般会怀疑患者有更大的隐疾，或认为求诊的人有疑病症或癔症（分离转换性障碍）。

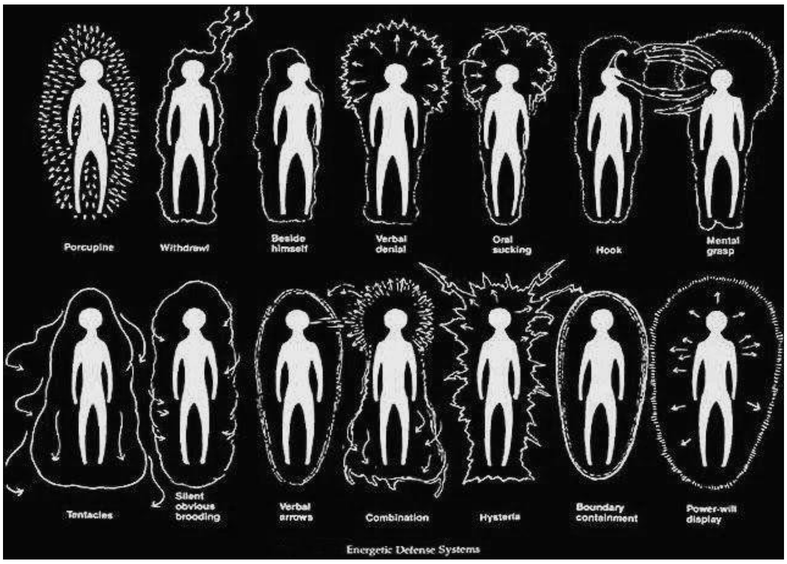
癔症是由精神因素如生活事件、内心冲突、暗示或自我暗示，导致患者感受与抱怨各种身体症状，但没有相应的可供确诊的临床诊断依据。

如果修行者在自身神智发展的过程中，进入且经历这一感知共鸣阶段，并因感受他人的病痛而自己倍受煎熬时，需要注意以下几点：

首先，可以利用医学排除自己确实患病的可能，但最好不要让医生觉得你疯了，按心理疾病患者去做后续处理。

其次，别自己吓唬自己，胡思乱想，没病盼出病来。

最后，要学会清理自己的意识信息场，通过正面的积极的自我心理暗示，透过一些荡涤能量场的心法功法，通过泡温水盐水浴的方式，或在自己身边点燃一圈白蜡烛，利用火焰净化电磁信息场。盐水也因盐的离子特性对能量场有修正作用。但值得注意的是，这些外在的辅助手段只能清除非内因的附着信息——如果你自己忧心忡忡、一直挂怀，那这些辅助手段就没什么用了。



当代临床医学，还停留在较原始的生化物理认知阶段，对电磁信息场与意识扭曲层次上的种种问题，一般医生可说是毫无知见。所以如果你是修行人，在有些问题发生时，最好自己要有所明悟或及时请教前辈先行，以免被各种胡乱治疗破坏了身体本有的内在平衡。

这就好像截肢后的患者继续觉得自己脚趾痛，疼痛是如此真实，但压根儿不是脚趾、血管、神经、骨骼、肌肉的问题，也不是患者自己“疯”了。医生因所学专业可以在这方面无知甚至误诊，但修行人要自己心里明白，自己有数。所以一般我们都建议先把基础知识搞懂，再步入

意识深海，别自己一猛子贪图进度，遇到事了，抓瞎没招干着急，胡乱搞。

要知道意识界不是游泳池，一旦你离岸踏足其中，各种暗流方向不一，各种力量远比任何人能想象的极限还要复杂。

无论他在意识层面承不承认自己接收到了这类感知，他都会自动对它作出反应。无知不能成为借口，因为我已经告诉过他了。整个心灵能力的发展，本来就能够、也应该，而且原本就是为了提供他所需要的东西；它出现的时机并非偶然。

这种发展让潜意识中最深层的自发性得以表达，也给角色我一个方向和目标感，同时发展出整个人格的整体能力。这些能力过去因为缺少训练，也因为恐惧，而一直被完全压制。诗歌从来就是他心灵天性的一部分。

每个修行者在入门后，都会经历这一步的考验。同理心是我们能彼此共情的基础，是心灵感应与读心甚至他心通的基础。当你与他人的意识产生能量共鸣时，对方主机中的各种“病毒”会在你浏览其文件夹时，无声地被下载到你的后台程序中。而你是否会因此中毒、导致自己系统出现紊乱，就看你自己的防火墙和查杀毒能力了。

在修行早期经历这些，绝非偶然，每个修行者都要见识与经历这一考验，借此学会必要的自我保护、信息甄别、应对恶意攻击和修复自身系统。如果自己搞不定这些，冒然进入意识万维网，那之后要直面的冲击与风险只会更加复杂诡异。当然如果你因此怕了，觉得社会太复

杂，那还是回家洗洗白，继续吃奶待在幼稚园里好了。

诗歌使他能够以“艺术”这个词最完整的意义，实现尽可能充分的创造性表达。同时，它也会把潜意识里的欲望、情绪和压抑疏导出来，表达出来并加以运用，从而疏通个人潜意识的通道，让更深层的部分能够在心灵工作中获得表达。

对他来说，这两者是连在一起的，而且彼此服务。诗歌创作本身就是艺术，同时也帮助释放个人潜意识，把个人性的资料转化成艺术。由于诗歌表达不断清理着潜意识，它不会变得杂乱堵塞，这又使心灵工作成为可能。

随后，这些心灵体验又会成为诗歌创作的题材。随着整个人格不断发展、不断成长，这种创造性的循环也会不断得到丰富。任何过度的干预都会破坏这种功能。在人格中的诗性天赋引领心灵能力的发展之前，它无法真正实现自身的潜能。当这一发展出现后，人格便需要作出一些调整。角色我感受到的威胁，与那些新能力所展现出的力量成正比，于是，它耍了一个大花招。

(当自我感到威胁时，这威胁的程度与相应被激发出的抗压能力的力量成长是成正比的，经历这些压力与挫折是内在自我在铺陈生命蓝图时自选的，是一个巨大的花招。)

这个花招是这样的：它假装接受自己的心灵天性，把它当作自己的一

部分，然后发起了一场行动，表面上是要适应这种天性，活出它应有的样子。可是，它却故意把这种理想形象扭曲得极其荒谬，因为它知道，这样的形象根本无法维持下去。它假装让步，其实是想借此达到自己的目的。它说，通灵者应该圣洁、庄重、安静、克制；而这些，恰恰都是鲁柏所没有的。所以，鲁柏必须改变。它知道，这样的改变不仅会带来灾难，而且事实上根本不可能做到。

这确实在一定程度上是一种带着怨气的反应。不过，不要忘了，在过去，角色我一直是一个很好的保护者。在鲁柏和母亲共同生活的那些年里，它逐渐形成了一副坚固的盔甲。如果它有名字的话，它会称自己为"作家"。这个"作家"一直保护着鲁柏，使他免受那些令他害怕的经历。而这一次的经历，却把它吓住了，于是它便作出了这样的反应。

(这个内心自我把自身设定成一个“作家”，并以作家这一才能与身份在保护着鲁柏，使他免受那些令人恐惧的经历伤害。现在这两年的灵性发展，这新体验让角色我再次感到害怕，于是它又一次利用老伎俩做出了反应。)

鲁柏和泽生活在一起的那些年里，人格曾出现严重的分裂。把潜意识推到一边，对他来说绝不是一件新鲜事。每当他这样做时，总会发生某种形式的爆发。你看，他那个潜意识中的直觉自我极其有活力，充满生命力，而且异常强烈地要求表达，即使以潜意识本身通常就具有的这种特性来说，也是如此。

但他的角色我同样非常强大。他的母亲让他极其害怕自己的潜意识，于是那个僵硬的角色我便发展成为抵御潜意识和母亲的一种保护。随着年纪增长，他把角色我看作是一股用来平衡内在自发性自我的力量，因为那个自发性的自我似乎总是让他陷入麻烦。

现在我本来还想继续，不过我想你的手可能累了。

（“没有，继续吧。”沃尔特·泽是珍的第一任丈夫。）

细雨图解：人生的悲剧，从当个“乖孩子”开始。

乖孩子们反而输在了起跑线上，要面临更多的人生痛苦。因为讨好型人格一旦被培育出来，“贴心”“顺从”、总是想去讨好别人的乖孩子，在童年的背后，压抑与掩藏了太多的自我牺牲和未被表达出的内心需求，牺牲了自我和自主需求，把委屈自己当成了生活技巧。

遇到需要解决的事情时，比起“你要乖”，我们可以给孩子不一样的回应：

“你怎么了，我看你有些难过，你能和我说一说吗？”

“你刚刚发脾气了，我知道你不高兴，你很生气。妈妈也是一样的，妈妈看到你生气我也不开心。我现在就是为了帮助你的，我们先平复一下心情，我会陪着你一起来解决这个事情。”

“你为什么这么想？可以跟我说一说吗？”

“妈妈是这样想的……”

当孩子听到这样的回应时，他们能真切地感受到自己的想法、自己的情绪、自己的需求被重视和接受，这是一个沟通和协商的过程，而不是强迫付出或指令遵循。

人们总觉得小孩子什么都不懂，遇到问题时讲道理就是浪费时间，忽略了孩子的模仿学习能力——我们如何对待他们，他们长大后就会如何应对生活。

家长要做的是，把我们认为的“大局观”说给孩子听，孩子是否能听懂、是否可理解，其实都不重要，重要的是让孩子借此见识、理解与习得处理问题的思考方式和着眼点。

鲁柏演绎的珍，选择了这样的一个家庭与母亲来塑造自己的童年经历，而珍在其童年与青少年期间，感受到了来自家庭内妈妈给与的巨大危机压力，她必须时刻表现得乖巧听话，避免触发妈妈没事找茬的发泄冲动。这种需要时刻压抑天性、委曲求全的内心压力，让她成长为可借助文字在纸上肆意挥洒感触的作家。这种无声的宣泄方式，和对抗巨大内心压力的经历，让其远比同龄人拥有更丰富细腻奔放的诗词天赋——在其他孩子因内心空洞只能模仿背诵他人诗词时，珍已经能借由诗词泼洒自己内心中的情感了。

珍的这种乖巧懂事，让其在第一段婚姻中，主动去扮演了一个讨好的挽救者，而正是这种心态，让其婚姻注定无法长期延续。

或许不该鼓吹苦难，因为苦难并不能必然地成就谁，但成长又确实需要"必要的"经历和见识，所以在角色我和内在自我间，就好像规划了孩子成长的父母与正在成长的孩子一样，孩子渴望每天只愉快地玩耍，而父母却总张罗着给孩子搞些功课来提高自我价值。在孩子能理解宏观大局观前，往往是抵触父母的；可当自己成了父母时，又想着让自己的孩子能多学点东西避开自己吃过的亏。

Y7-4-318.2

内我与角色我的关系，可相互成就，可对立争斗，可相互漠视。有稚嫩的灵魂和成熟的角色，也有成熟的灵魂和稚嫩的角色我——前者是一种见识，后者是一种领悟。

我们作为当前在位面里舞台上的角色我，要如何与自己的内在神魂相互配合，让这一生收获良多，才是修行的真实着力点。其它的什么开悟、什么捋顺气机、什么通透认知，其实都是在为这一核心目的服务的。如果这一点没能搞明白，把一生的重点放在了各种形式主义的过程中或谋求什么果位名号、神通功能上，那就得不偿失、舍本逐末、因小失大了。

“灵能者”是指因能部分或全部和内我或其它意识体、思想意识同频，进而了知与见识到部分内在实相，恢复了部分或全部意识能力和内在感官的人。

大多数普通人对通灵者的认知因宗教故事的原因、因影视剧或精怪小说的原因，是相当刻板的，总觉得要不就是助人为乐大慈悲的天使，要不就是贪婪丑陋恶毒的厉鬼。其实，通灵者，不管是内在意识还是外在角色，其人性远大于任何神性或魔性。

当然人性是极其多元复杂的。如果一味地要求自己恪守某种圣洁的、庄重的、安静的、克制的圣母白莲花形象，这种纯粹是很难保持长期超凡脱俗的，而佯装成纯粹的唯美，久而久之并不会习惯成自然，只会因压抑而爆发。接纳自己的如其所是，并慢慢逐步让自己做得更好些，远比去装成伪君子来得更真实。

珍的角色我在童年与青春期时，同时对抗着内外两种不同的压力。随着母亲的病情加重，其情绪与态度越发地具攻击性，而自己内在意识又经常会透过潜意识管道，给自己投放回响在脑海里的各种神圣念头。而年轻的珍既无法理解母亲的病态燥郁双相障碍，也无法明白自发性

自我莫名其妙冒出来的种种思想念头。

年轻的珍渴望自己成为一个圣洁的、庄重的、安静的、克制的、乖巧的好孩子，但种种不同力量的撕扯，让她又时常在用叛逆戒备的心态，像紧缩的刺猬一样不敢舒展真实的自己。

那么，角色我与潜意识之间这种强烈的冲突，是家庭环境造成的。在母亲身边时，他完全不允许自己有任何自发性的表达。正常的自发性被压制之后，一旦有机会，它就会爆发出来，有时发生在很不恰当的情形中。角色我因此惊慌失措，又把自己的防御加强了三倍。后来，他没有能力去爱泽，或者去爱任何人。他们两个人都知道这一点，也都依赖着这一点来维持关系。和泽生活时也是一样，鲁柏在正常的日常相处中压制了那个自发性的自我，于是这个被压制的自发性自我只能在有机会的地方、以有机会的方式爆发出来。

通常，这会发生在酒精使角色我放松的时候；而事后的结果，又会让角色我进一步加强控制。当鲁柏开始对正常程度的社交饮酒产生戒备或害怕时，这本身就是一个症状，说明潜意识被压得太紧了。角色我害怕任何程度的松动，因为它能感受到潜意识要求表达所带来的压力。

现在你们可以休息一下。今晚我会尽量把这个问题讲完，因为这些资料会非常有价值。

修行人别动不动地就给自己找个圣母的宝冠和白袍往脑袋上顶，凭着良知良心做事就好，别老动不动就把自己架起来抬高高，放在火上烧。很多人很善良，有很强的悲悯心，但却没相应的能力与力量，结果好心介入了他人的因果，但最后一嘴被打落的牙齿和血，咽不下吐不出。

选择婚姻的伴侣，请记住，只筛选不改造。我们能改变的、要负责的永远其实只有自己。连自己的孩子，每个其实都有各自当经历的命途安排，而这些历经我们能改变的真的不多。一生中对他人影响最大的是自己的言行作为，如果你能把自己活成让人憧憬的样子，他人自然会想要来模仿你成功的方式。

（9:43 休息。珍清楚知道自己刚才说了些什么。她称那是一番令人震撼的心理分析，并凭直觉觉得它是正确的。10:00 继续。）

现在，请给我们一点时间。

（停顿）灵性工作为人格的发展与整合提供了一种极好的方式。手和脚的症状，一部分来自对母亲的认同，同时还与另一个重要的关联有关。鲁柏责怪自己过去面对困难时总是逃跑。于是现在，从象征意义上说，他让自己无法再跑。他强迫自己去面对困难，但到目前为止，他的手又被“绑住了”，你明白吗？

手部症状是最后才发展出来的。当人格意识到问题并没有得到解决，并且从象征上说，自己的“双手被绑住”时，手部症状便出现了。他陷入了一个两难局面：已经决定不再逃跑，却又发现自己同样没有取

得任何进展。从象征意义上说，答案是：运动可以朝向某个目标，而不一定是远离什么。

你完全可以自由地向新的方向移动，而移动并不必然意味着逃避。鲁柏，你不能仅仅因为“移动”有时会被用来逃离问题，就否定一切移动。你必须允许自己自由行动。

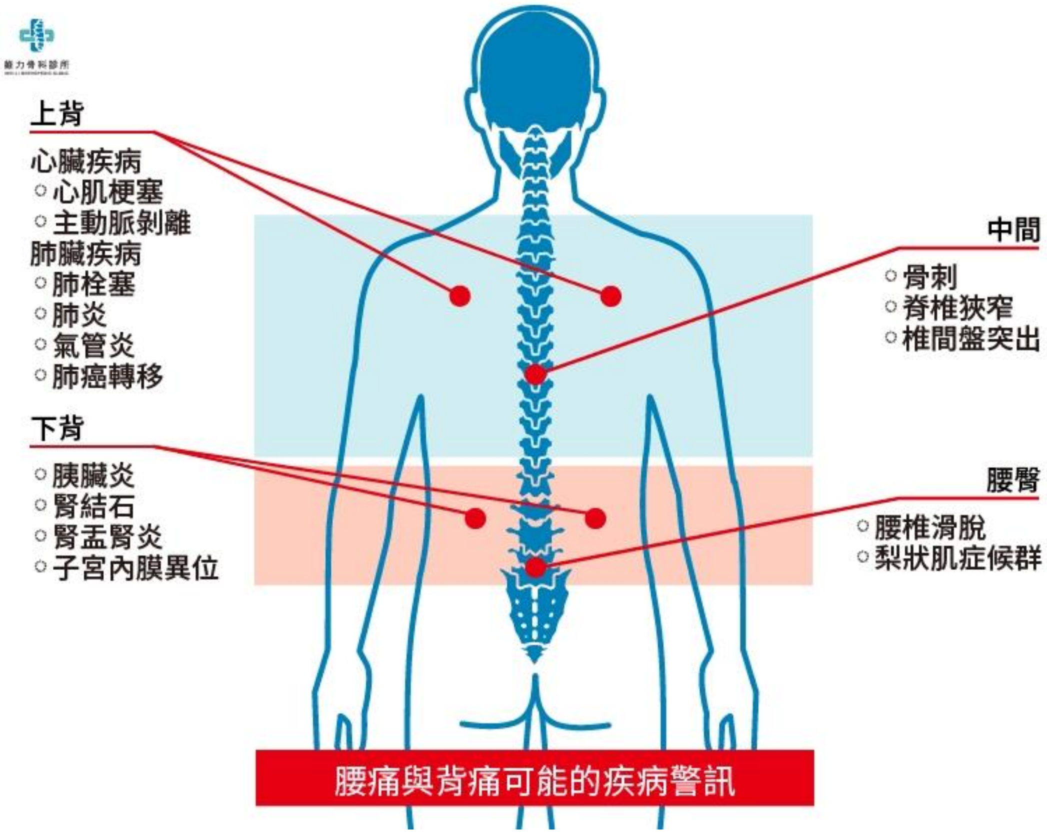
前面讲过的角色我与潜意识之间的冲突，通过手部症状所表现出的“捆绑”象征性地表达了出来。他整个人都“拧成了结”，所以关节才会肿胀。他多年前在一个压力很大的时期写过一首诗，其中有一句：“如果我连一根手指都动不了，整个灵魂又怎么能升起？”这句话出自他那首“舞池”的诗。

理解这些冲突，会在很大程度上帮助缓解症状。脖子僵硬出现时，脖子非常直接地表达了态度上的僵硬。其实，他比表面上看起来更容易退缩。不过在这个案例中，潜意识觉察到了危险，并通过身体，以象征方式表现出角色我的意图。因此，这些症状本身具有某种治疗性质，因为它们的目的正是解决这个两难局面。

这一话题我们已经多次说过：颈部僵直、不能俯仰左右，是固化认知和自尊心过强；肩背僵痛，是心理负担太多；肩膀僵痛、无法抬起，是无法拥抱他人；手腕僵痛，是缺乏灵活性；手指僵痛变形，是抓得太紧太久；腰不能俯仰，是匮乏弹性；大胯痛、迈不开步子，是不愿改变；膝盖僵直，是匮乏能上能下的勇气；脚踝问题，多与不肯离开现有格局有关；脚后跟痛，思想不切实际。

当然这些都绝非绝对：长时间地玩手机拿鼠标抱孩子也会得妈妈手，在流水线上拧螺丝也能得网球肘，久坐腰痛，赤脚走水泥地脚跟受寒

也会腿痛、足跟痛，经常跑步导致韧带受损、骨刺增生也能带来类似的问题。学心灵学，不可把答案单一化，什么都往一个筐里装。



鲁柏的角色我几乎没有受到压制的危险。即使是在心灵工作中，从一般意义上说，那些相关联想当然会让角色我害怕。真正的危险是潜意识受到压制，而这也是鲁柏真正陷入困难的唯一时候。

角色我身份认同中有一个很重要的部分，是建立在持续不断的创造性成就之上的，而这些创造性成就来自潜意识。如果这种创造过程受到严重干扰，角色我本身也会受到损害。

不管是科学家还是艺术家，也不管你是商人、军人还是政客、职员，生活中对我们一生能与会起到重大影响的事情，大多来自某一个念头或说灵感，如果能学会重视并抓住一闪念间的想法，就能在很多关键时刻，步入大不同的人生。在感知到这些一闪念时，角色我的逻辑脑，经常会开启逻辑评估模式，然后想了想、拖了拖，琢磨着就忘了。然

后很多年后，突然一天会拍大腿恍然，自己此生真的是有那么几次机会走出全然不同的可能，但自己就那么错过了。

现在，让我们再谈一下灵视的问题。如果每天都按照我告诉你们的方式给出暗示，那么无论如何，都不会出现什么大的困难。目前，除了已经提到的那些情况，没有什么特别突出的灵视信息正在影响他的症状，或者制造新的症状。

一般来说，他始终会对某些灵视资料作出反应，就像你也会一样。这里似乎有一个男人，不知怎么隔了三层关系，不过这与鲁柏目前的任何症状都没有关系。睡觉前确实应该给出合适的暗示，同时请求更多具有治疗作用的梦，以及能够带来洞见的梦。

正如我曾经告诉过他的，他对绿色反应很好。绿色对他具有治疗性质。鱼肝油不要再继续服用了。尽管有人告诉他，这可以预防关节炎，但每服用一次，“关节炎”这个词本身都会以负面的方式发生作用。

现在有很多商业广告宣传深海鱼油，那东西的性质是极其阴寒的。那些高血压、高血脂、心火极旺的阳亢患者，脸赤红、舌红无苔、舌下血管黑紫粗大、眼睛经常出血，可以吃一吃，来平衡阴阳；但本身就阴寒体质，手脚逆冷、血流不畅、乏力没胃口的人，就别自己每天雪上添霜了。不然手脚会越来越寒，没力气不说，连活着的心气都能被泄光了。

你们举行聚会，以及到别的地方短途外出，对目前的你们尤其有益。我建议你们也许可以在周末找一个晚上出去。总体来说，清晨出现的

那些症状是在模仿他母亲的状况。

（“你想谈谈珍的那个梦吗？”）

这个问题也给我们一点时间。

（停顿；闭着眼睛。）出于几个原因，我更愿意等到下一节课再讨论这个梦。不过，其中一部分确实具有灵视性质，另一部分则发生了严重扭曲。你还有别的问题吗？

（“没有。”）

你看，随着鲁柏重新允许自己拥有自发性，那种对母亲的认同便会自动消失，它造成的症状也会随之消失。向你们两位致以我最美好的祝愿。我会不时来看看你们。睡前的建设性暗示尤其重要，也要请求获得具有治疗作用的梦，因为这些梦会自动缓解清晨的症状，并进一步消散仍然残留的母亲认同。

顺带一提，卧室里的那盏小灯加重了他不愿在那里睡觉的感觉。那件粉色睡袍目前应该和那些毛衣一起收起来。事实上，因为它与卧室之间的关联，最好也许干脆把它处理掉。

（停顿。）我建议，如果你们去纽约，不要全程住在鲁柏姨妈家，尽管这样做在很多方面可能很方便。

好了，晚安。（“晚安，赛斯。”10:31 结束。）

珍因自身问题，在这段时期抵触与罗发生性关系，而粉色睡衣让珍觉得自己没能做到妻子当做的一些职责。卧室里的小灯，让脱掉衣服后的一些病人清晰地直面自己扭曲的肢体，而这种视觉冲击感，往往会让患者加深对疾病的恐慌和在意。

Y7-4-318.3

第 318 节 浓缩版

有一个相当重要的点，鲁柏目前还没有在意识层面上，接受对感知到的心灵感应和灵视信息资料的影响。这确实会影响人格的后续发展。

不论这些刺激是通过何种方式接收的，他会对所有到达他的全部刺激作出反应。如果他每天给自己一个积极的建议，即他只对建设性的建议作出反应，那么他就能获得足够的保护。

有些症状确实是由心灵感应资料引起的。他对这些资料的反应与对其他信息的反应一样。个人联想也由此产生，等等。关于穆丽尔的事件他是知道的，虽然他在意识层面上并未完全被说服。

现在，有一个他非常清楚的联系。玛丽安•斯帕齐亚尼有一些轻微的关节炎问题，而她的女儿则患上了精神疾病。玛丽安不认同她女儿的朋友们，而鲁柏的母亲也不认同他的朋友们。

玛丽安的女儿穆丽尔未能完成大学学业，半途而废，鲁柏也是如此。这些相似之处使得鲁柏很容易对穆丽尔产生敏感，并通过灵视方式观察到她的疾病。所有这些都加深了先前的负面联想，并强化了现有的症状，只不过认同对象是他的母亲。鲁柏必须明白，他的能力确实包括这样通过灵视获得的资料。上述的暗示应该每天进行，并作为日常的一部分。

他会自动对这些信息作出反应，无论他是否在意识层面承认自己接收

到了这些信息。我已经告诉过他了，无知并不能成为借口。整个灵性发展的过程不仅可以而且是必定，提供他所需要的东西，并且其时机并非偶然。

这个过程为潜意识最深层的自发表达提供了条件，给了自我明确的方向感和目的感，并发展了人格的整体能力——这些能力在过去由于缺乏训练和出于恐惧而完全被否认。诗歌一直是他灵性本质的一部分。

诗歌允许以艺术的最全面意义上进行最充分的创造性表达。它还排解、表达和利用潜意识中的欲望、情绪和压抑，从而解放了个人潜意识的通道，使那些更深层次的领域能够在灵性工作中找到表达的途径。

在他的情况下，诗歌创作和灵性发展相辅相成，彼此促进。诗歌本身就是艺术，它也帮助释放个人的潜意识，并将个人的素材转化为艺术。借助诗歌表达，潜意识变得不再杂乱，这也为灵性工作的顺利进行创造了条件。

灵性体验随后被用作诗歌的主题，这种创造性的循环随着整个人格的不断发展和成长而不断丰富。任何不当的干预都会破坏这种功能。伴随着诗歌的本质引领他走向灵性发展，他的人格才有能力接近自己的潜能。当这种情况发生时，一些人格上的调整是必需的。

当自我感到威胁时，这威胁的程度与相应被激发出的抗压能力的“力量成长”是成正比的，经历这些压力与挫折是内在自我在铺陈生命蓝图

时自选的，是一个巨大的花招。

这个花招是被这样设计的：角色我会假装接受灵性本质作为自我的一部分，并开始一场表面上旨在适应这种新形象的战役。但角色我会故意把这种心灵形象扭曲成极其荒诞的样子，以至于这个形象不可能被当前角色维持很久。

角色我一度通过假装“屈服”来达到自己的目的。于是对自己宣称“灵能者”是圣洁的、庄重的、安静的、克制的，而这些都是鲁柏人格所不具备的。因此，鲁柏必须依次做出相应的自我改变。但他自己知道，改变自己固有的习气将会诱发一场灾难性的体验，实际角色我甚至觉得这是不可能实现的。

在某种程度上，强行要求自己做到并表现出这些品质，确实是一种恶意的反应，但别忘了，在过去的日子里，角色我对这个自我来说曾是一个很好的保护者。在鲁柏与其母亲相处的那些年里，角色的内心自我发展成珍的一种强大护甲。这个内心自我把自身设定成一个“作家”，并以作家这一才能与身份在保护着鲁柏，使他免受那些令人恐惧的经历伤害。

现在这两年的灵性发展，这新体验让角色我再次感到害怕，于是它又一次利用老伎俩做出了反应。在鲁柏与她前夫“泽”相处的那些年里，他的人格发生了严重的分裂。对于他来说，排斥潜意识并不是一件新鲜事。每当他这样做时，都会发生某种形式的爆发。你看，他的潜意识和直觉

自我是极为生机勃勃的，并且异常强烈地要求表达，即便是在通常以表达欲望著称的潜意识中，它也是尤为突出的。

他的自我同样非常强大。他的母亲教导使他极度害怕自己的潜意识，而僵硬的自我成为了他抵御潜意识和母亲的防护盾。随着年龄的增长，他认为自我是内在自发性自我的平衡力量，而这个自发性自我似乎总是让他陷入麻烦。

然后，强烈的自我与潜意识之间的冲突是家庭环境造成的结果。他在家里与母亲相处时，不允许自己有任何自发的表达。由于这种压抑，他的正常自发性在有机会时会爆发出来，有时是在不幸的情况下。在恐慌中，自我极大地加强了防御。他后来无法爱泽或任何人，他们都对此心知肚明，并且依赖这种局面。与泽相处时，鲁柏再次在日常互动中压抑了自发性自我；而这种被压抑的自发性自我则在能够找到出口时爆发。

通常这种情况发生在酒精放松了自我之后，随后发生的结果又会让自我收紧控制。当鲁柏对正常的社交饮酒变得过于警觉或害怕时，这是一个信号，告诉你潜意识被过度压抑了。自我害怕任何形式的削弱，因为它感受到了潜意识对表达的强烈需求。你现在可以稍作休息。我会尽量今晚完成这个部分，因为它将是非常宝贵的。

灵性工作为人格的发展和统一提供了一个完美的途径。双手和双脚是他认同母亲这个心理的一部分，也与另一个方面密切相关。鲁柏责备自己过去逃避困难。这种方式下，他象征性地无法逃跑。他强迫自己面对

困难，但到目前为止，他的双手被“绑住”了，象征性地说。

手的问题最后出现，当时人格意识到问题没有得到解决，象征性地，他的手被束缚住了。他陷入了一个困境：既决定不逃避，却也发现自己无法前进。答案，就象征性来说，运动应该是向前，而不是跑开。

运动可以自由地朝新的方向发展，运动并不一定意味着逃避问题。鲁柏，你不能仅仅因为运动有时会被用来逃避问题而否认它的存在。你必须允许自己自由地运动。

自我与潜意识之间的冲突，正如所述，象征性地表现为双手被束缚的症状。他“被打成了结”，因此关节肿胀。他的一首多年前在压力期写的诗中有这么一句：“如果我连一根手指都不能动弹，整个灵魂又如何能够升起？”这是他的《舞池》诗中的一句话。

对这些冲突的理解将大大缓解症状。僵硬的脖子——当它出现时——脖子实际上象征着态度的僵化。对他来说，退缩比看起来要容易得多。然而，在这种情况下，潜意识识别出了危险，并通过身体象征性地表达了自我的意图。因此，症状本质上具有治疗作用，其目的是化解这个两难困境。

鲁柏的角色我之后会受到压制，但危险非常小。即便是在灵性工作中，尽管通常角色我对此的联想会感到恐惧。真正的危险在于潜意识被压制，而每当潜意识被压制时，才是鲁柏遇到真实困难的时候。

自我本体的一个强大部分，是根植于创造性成就的连续性，而这种成就的源泉来自潜意识。如果这一点受到严重干扰，自我它自己反而会受苦。

现在让我们稍微停顿一下，谈谈关于灵视的问题。如果按照我告诉你的方式每天给予暗示，情况将不会有太大困难。除了已经提到的那些，目前没有影响鲁柏症状，或引发新症状的明显灵视资料。

通常情况下，他总是对一些灵视资料有所反应，就像你一样。这里似乎有一个与鲁柏无关的男人，不知怎地是个隔了三层的远亲，虽然没有直接影响鲁柏的症状。睡前确实应该给出适当的暗示，并请求进一步的治疗性梦境和能带来洞见的梦境。

正如我告诉他的那样，他对绿色有积极反应，这对他具有治疗作用。鳕鱼肝油不应继续服用了，尽管有人告诉他这是预防关节炎的方法；但每次服用时，这个词本身都以负面方式起作用。

你们的聚会和外出活动，尤其是现在，非常有益。我建议你们可能在周末外出一个晚上。早晨的症状通常是在模仿他母亲的状况。

（“你想谈谈珍的梦吗？”）

出于多个原因，我更愿意在下次课程中讨论这个梦。不过，这个梦的一部分是灵视性的，而另一部分则高度扭曲。

你看，当鲁柏再次允许自己有更多自发性时，这种对母亲的认同会自动消失，与之一起消失的还有它引发的症状。向你们两人致以最美好的祝

愿，我会时不时关注你们。睡前的建设性暗示尤其重要，另外请求治疗性梦境，这些梦境会自动缓解早晨的症状，并进一步消散残留的母亲认同感。

顺便说一下，卧室里的小灯让他更加不愿意在那里睡觉。至于粉色的睡衣，暂时应该和毛衣一起收起来。实际上，最好彻底处理掉它，因为它和卧室产生了不好的联想。

我建议，如果你们去纽约旅行，尽量不要全程住在鲁柏的姨妈家，尽管在很多方面这可能会很方便。祝你们晚上愉快。

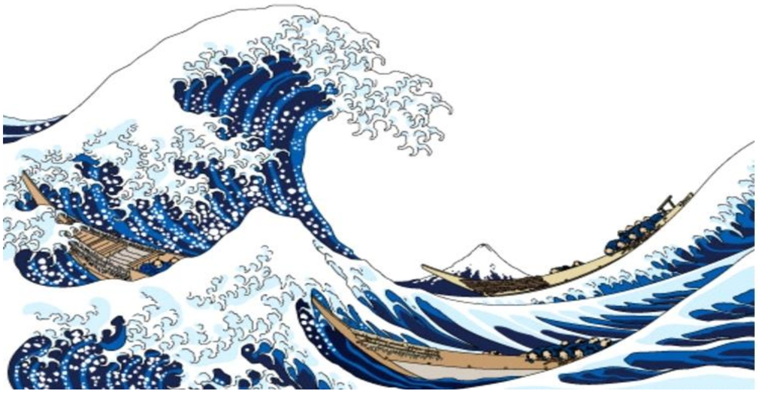
Y7-4-319.1

第319节 自我是海洋，角色我只是浪尖，信封实验84

1967 年 2 月 13 日 星期一 晚 9 点

现在，晚上好。

如果把整个自我比作一片海洋，那么，在任何一个时刻，最高的那一道浪尖，就是角色我。它本身并不是一个独立的存在，而是整体的一部分，不断变化着，回归整体，被卷入其中，又以新的形式重新浮现。



我们手中的塑料瓶子，因品牌不同、各有色彩形状，被认知为客观事实上的独立个体。如果我们聚焦在某一塑料微粒，并跟随“它”拍摄一部数十年的纪录片，然后快放压缩这些画面到一分钟内，就会发现，它在餐盘、水瓶、刀叉、箱子、化妆品盒、手机壳、饮料瓶这些种种形状身份中快速演变流转着，不时变化着自己的颜色、质地、形状、功用。哪个是它？什么颜色、质地、名号、功能用途是它？

如果有小孩子问：“这瓶子是什么构成的？”你会和孩子解释：“它是由众多能量微粒构成的伪装幻相。”孩子不解地问：“什么是能量微粒？我拿着它如此真实，怎么就是幻相了呢？”你会解释：“所有

构成物质的粒子实无一物，而眼前的这个瓶子，之前是盘子，随后会变成箱子，转瞬聚散间无有定型，无有定名。”

孩子呆呆地看着手中的饮料瓶，难以理解你的解释，因欢喜这瓶子的颜色与形状，抱在怀里，说要留在身边用一辈子。

你看着孩子拿着瓶子跑开，心里知道：这塑料瓶或许能陪孩子一下午或几天，仅此而已。

作为过来人，我们经历过的必然，对于孩子们来说是未知的未来，而这孩子的未来与这瓶子的最终宿命，在大概率上是绝大多数既定的重复。但确实也有某一种可能，会呈现出极少数的变数。只不过即便是很小众的变数，作为必然出现的异端，也是已被大数据计算在内的，构成了某一种非常态的常态可能。

浪花千万朵，朵朵各不同，千古浪淘尽，涛涛落尘星。

被矩阵生成的角色我，还有与角色我相关的整个配套人物和社会背景，都是可被反复投影生成的。角色我与这些相配套的舞台剧，确实是一次性产品，但同时又是可再生的。就好像每一场话剧都是独一无二的，但被演绎的故事与故事里的人物们，并非是只有一处，也绝非只有一场。

当它试图无限期地占据最高的位置时，就会出现一种凝滞的状态，压力也会不断积聚。然而，它终究还是会被卷回整体。因为，正是这种

不断卷回整体的运动，才形成了角色我本身；没有这种运动，角色我也就失去了意义。

因此，在任何一个时刻，自我的不同部分都会以角色我的身份面对物质实相。这一过程始终都在进行。角色我想维持现状，本来就是很自然的；但当这种倾向变成一种固执地维持主导地位的努力时，问题便随之产生。自我会把它认为最能够应付当时不断变化的物质环境的那些部分推到前台。

因此，角色我的特质，也会随着所面对的不同处境而改变。所以，“角色我”这个词，好像是在指同一种东西，其实容易造成误解。今天属于角色我的部分，明天可能就回到了潜意识之中。因此，任何僵化的做法，最终都会适得其反。

很多修行人因玄幻小说或宗教故事，妄想着肉身不朽、角色我逆天成仙，这样的想法可以理解，因为是基于本位主义思想，对“我”的聚焦和痴迷。

知识点：本位主义

本位主义思想通常指的是一种以自身利益或立场为中心的思维方式或倾向。它强调个人、群体或国家的利益优先于他人或其他集体的利益。这种思想可以在不同的领域有不同的具体表现：

- **个人本位主义**：以个人利益为最高准则，强调个人利益的优先性，容易忽视或轻视集体、社会或他人的利益。这种思想倾向于自私自利，容易导致社会关系的紧张或冲突。

- **民族本位主义(国家本位)**:以某个民族或国家的利益为中心,忽视或轻视其他民族或国家的利益。这种思想容易激起民族主义情绪,可能导致排外或冲突。

- **经济本位主义**:在经济领域,经济本位主义的演变以某个国家、企业或个人的经济利益为出发点,忽视全球更广泛社会的经济平等和合作。这种思想在全球化背景下可能演变为贸易保护主义或反对国际合作。

本位主义思想有时会导致短期的自利行为,但长期来看,可能造成社会整体的合作性与和谐性的负面影响。因此,许多伦理学家和社会理论家倡导约束性和合作性的思想方式,超越本位主义,寻求共赢的方案。

本位主义是所有恶性竞争、相互冲突、彼此迫害的主要原因,其和一体化认知、共赢思想、协同发展,构成了认知层次上的反差。是小部族、部落文明较为原始的一种认知习惯。

言归正传。那些期许通过各种手段,让当前角色我能逆转升天、入圣化神、永世长存的人,就好像你玩游戏那屏幕里的像素人,渴望透过做任务累积属性值,最终从屏幕里走出来,和玩家并肩逛街一样。

当前角色被生成、被鲜活地体验成生命历程,其存在与存续的意义就在于可为经历者带来相应的剧情体验,而正是借由这些体验,参与者

获得了身临其境般的第一人称视角亲身感触。也就是这些感触在促进与成就着我们的意识发展、智慧成熟和自我价值完善。

知识点：赛博永生

“赛博”源自英语“cyber”，最初是“cybernetics”（控制论）的简称，意指与计算机、网络、虚拟现实以及数字技术相关的事物。随着科技的发展，“赛博”逐渐演变为描述一种特定的文化和美学的词汇，尤其是在科幻文学和电影中，通常与虚拟现实、网络空间和高科技环境相关联。

赛博永生分为三种：

1、虚拟世界永生：利用脑机接口，把个人的所有记忆与思想方式都数据化并内置入元宇宙中，让某一电子虚拟世界中的数码角色被赋予“角色人格”，借此宣称“自我”永存。但问题是：如果你拷贝自己电脑里的文档，通过电子邮件，发送给另一台电脑，那接受并解压了你文档的另一台电脑，就真的是另一个你吗？也就是说，克隆后的我，还是我吗？

2、生化义体永生：利用不断更换人造器官的方式，维持当前自我的健康状态，让当前的这个我，可以持续存在。问题是：当我们把自己的肉身不断更换新零件时，更换了多少比例，这个我还是我呢？机械心脏、金属骨骼、硅基大脑、生化神经、合成皮肤、强化纤维做的肌

肉、电子眼……到哪个阶段，这个我还是我呢？

3、修改基因肉身不朽：好似如果我们利用基因技术能让自己的组织器官不断再生，就可以保持原汁原味的角色我、长存不死了。但一部电影、一种食物，你能重复多少次而保持美好的新鲜品味感呢？永生是无法解脱的监牢还是科技文明的祝福呢？当无尽成为无形的牢笼，身体不死不灭连自杀都不能斩断存在时，这是一种奖赏还是无期徒刑呢？

今日我们的来去匆匆，看似百年间遗憾多多，但如果仔细看看身边人，回味一下历史，不难发现，一个适当的生灭周期可以让绝大多数人可以不被固化到绝望中。我们即便背负了各种选择性失误，其导致的后果也总是有限的。很快就能熬到重启人生，让当前陷入被动的人，有了坚持下去的盼头。

鲁柏的角色我，在某种程度上也想停留在原来的位置，因此，才出现了这种相对而言的“凝滞”。

它试图阻止人格中的其他部分进入角色我的架构。这个如此行事的角色我，其实只是鲁柏某些人格特质的组合。为了应付某些特定的环境，

它们暂时被赋予了主导权；然而后来，它们却固执地拒绝重新回归整个人格。

他的人格本来就有一种倾向，容易形成一种僵化的角色我结构。浮现到表面的那些特质，过去最擅长应付极其困难的处境，而在其中某些情况下，固执——相对来说——反而是一种优点。

在一些情况下，自我的内在神魂会把角色托管给角色我，比如日常重复性的工作，比如一些濒死危难时，比如婴儿期，比如在承受某些会造成心理创伤的经历。

这很像是我们在看电视时，遇到无聊的肥皂剧、广告 10 分钟、过分惊恐的画面时，会离开一会儿，让电视自己继续放映，等一切都过去了，有意思的情节开始出现时，又坐回屏幕前，跟随主角继续它的冒险。可是问题是，有时当你让自动驾驶帮你自动巡航了一段时间后，却发现自己再操控方向盘时，方向盘的操控反馈机制被部分屏蔽了，你的动作与指令，自动驾驶算法会无视或滤过，你被困在自己的载具里，只能看着它，把你拉向其认定的方向——而你知道，那条路还没修好，几公里后就是断崖。

可是，环境已经改变了，角色我的结构却变得僵化起来，甚至僵化到足以在相当大的程度上支配某些原本属于潜意识的活动，于是便产生了这些身体症状。

人格内部始终存在着一种来自过去经验的烙印过程。过去一度贪食，使他曾经轻微痛风；而这一次，则表现为脚部肿胀。

过去，他曾一度体重过重；而这一次，则表现为身体某些关节周围组织过度增生。至于每天早晨出现的那些症状，则与这一世有关。它们重新唤起了他过去对于迎接新一天的恐惧，你们明白吗？

这很像是我们浏览网页后，在网络上留下的足迹。你点开过哪些网页、在其上逗留了多久、你的鼠标点击过哪些链接，都会精确地被永远留存在大数据的云端资料库内。借由这些“足迹”就看得出当前的认知水平、价值取向和爱好关注。

可以说在大多数情况下，大数据的分析往往比人们自己还了解你——因为人会自我美化，而每天在关注什么却很真实地透露出自己当前所是。

知识点：信息茧房

“信息茧房”是指个体由于偏好特定的信息来源或接受同质化的信息，导致只接触到与自己观点一致或相似的信息，从而将自己“包裹”在一个封闭的信息环境中。

概念来源：“信息茧房”（Information Cocoon）是由美国学者卡斯·桑斯坦（Cass Sunstein）提出的。他认为，互联网和个性化推荐

算法使人们倾向于获取与现有自己观念一致的信息，而忽略或忽视与自己相左的信息，从而形成了一个封闭的“茧房”。

形成信息茧房的原因是算法推荐：

社交媒体、搜索引擎等平台通过算法向用户推荐符合其兴趣的内容。这种精准的推荐虽然提高了用户的参与度，但也增强了信息的同质化。这导致个人所接触到的信息更新，都是和自己偏好同频的，结果导致忽视掉了与自己认知不一致的信息，这造就了一种典型的认知偏差。

其影响就是减少了多样性思维能力，难以接触到不同的观点和事实，从而导致对复杂问题多角度理解和思维的能力退化。结果当然就是让人沉默在自我偏见中难以自省，由于长期接触单一信息来源，个人的偏见和误解受到周期性强化，形成极端化的观点，难以接受不同的认知。

信息茧房看似只是信息平台导致的当代问题，但实际上我们所处的实相矩阵也存在着类似的问题。在众多平行实相中，系统依据不同意识频率自动归档我们这些访客，并依据我们个人的偏好，推送给我们符合个人意识状态的全新推送。这些看似是随机的新遭遇，其实是被系统筛选过的。

说得更直白些，那就是你关注什么，也就体验什么，你的在意决定了你的后续经历。所以赛斯反复强调与叮嘱珍，要给自己提供正面的心

理暗示，要在睡前思考更好的实相期许。如果不会往好了引领自己的注意力，那就什么都别想，因为不添乱也算是帮忙；如果整天关注让自己焦虑的负面信息，战争、饥荒、疾病、失业、离异、意外死亡等，那很容易被信息中以鼓吹惶恐的负面情绪所浸染，不自觉间同频了思想，更是因此真的步入那一平行实相中。

就好像如果一个女孩，每天听十首很好听的失恋情歌，天天听，没过多久她就真的会失去自己的情郎，因为那男孩实在受不了见天儿闹情绪耍脾气、疑神疑鬼郁郁寡欢的姑娘。然后姑娘会觉得，果然失恋情歌里唱的都是真的，天下的男人都一样。

稍等一下。（停顿）这些症状，在某种程度上确实反映了一种谨慎。他不愿意采取行动，直到再次确信自己前进的方向。问题就在于，这个顽固的角色我，使他无法清楚看见人格其他部分早已为他指出的方向。

顺便说一下，关于膝盖这一点，我可以帮他解释。在圣文森特学校，惩罚孩子的一种方式，就是让他们直挺挺地跪着，因此鲁柏的膝盖常常跪得酸痛。膝盖的症状，是这一连串身体症状中后来才出现的。那

是他因为先前没有理解这一切，而用来惩罚自己的方式。明白这一点，将会大大减轻这些症状。

全我的稳定，有赖于自我各个部分都保持灵活流动。当身体系统运作良好时，自我的各个部分也都运作正常。然而，问题并不总是出在意识层或潜意识层，有时也会出在其他层面。

过去形成的角色我模式（先前鲁柏演绎过的角色们），在某些情况下仍然会继续发挥作用。鲁柏过去有许多世都是男性，因此他有时会试图用一种近乎强迫的方式来对待这一世人格中的女性特质，把一些完全违背其本性的品质硬加在它身上。例如，以力量压过柔性，以逻辑压过直觉，或以理智压过灵能觉知。而对他来说，心灵能力的发展，恰恰有赖于这些特质之间的平衡，因此，这种平衡不应该受到人为干扰。

你们可以休息一下，我随后继续。

（9:28—9:35。珍曾就读于天主教学校圣文森特。）

角色我所正在经受的很多疾患问题，其起因往往是多元的。我们在学习灵性与心理学知识的过程中，丰富了对身体疾患病因的更广泛认识，但请大家要知道与注意，不要因为学了灵性之道，就把所有问题都往一个筐子里装。

现在社会里有很多跨性别者，对自我性别的认知是个人自由，灵魂本身确实没有一个确定且必然的具体性别，但我们却可透过对不同性别的体验获得更多人生体验与经历认知，视角不同，感触不同；肉身不同，所遭遇的问题也不同。尊重自己当前的体验，也尊重他人当前的

体验，做男人，做女人，做跨性别者，都是一种体验，越是近乎灵魂成熟时，性别的观念越不受角色肉身的限制。

但一味地只想用一个性别来解决所有问题，在很大程度上会失去参与两性轮替体验的设计初衷。所以当我们演绎女人或男人时，最好能物尽其用地完成当前这一特色课题的相关经历。

你们知道，多年来，鲁柏一直把自己隐藏在母亲面前。正如我先前说过的，当他把自己的书送给母亲时，他觉得自己等于向她完全敞开了自己。很多年来，他都不愿意穿任何曾经贴近过母亲身体的东西。后来，他把这种感觉强行压了下去，不愿意正视它。

角色我以一种自以为是的方式，强迫人格中的其他部分去接受它们所害怕的东西。在生命力旺盛的时候，这样做所造成的影响还比较轻微。然而，自从那本书出版以后，这种影响便不断扩大。他曾在梦里收到过这方面的提醒，却没有理会。

他认为，不去理会潜意识，就是人格成熟的表现。而这正是这些问题的根源。他不再信任自己这一世人格中最可靠的那一部分。

在角色我成长的过程中，孩子会从社会、学校、家庭与公共信息渠道，学到很多本世界当前社会的“文明”认知，在角色的逻辑脑积累对世界的认知过程中，其实并不必要逐步否定、忽视、遗忘来自神魂的“别类”真实。

就好像玩电子游戏，游戏世界里有其特定的文化与物理规则，在游戏世界里，现实的大部分规则无法被实现与展现，这时我们并不会因为

利用游戏内的角色闯荡游戏世界，就忘却与否定现实中的种种。但游戏内的角色我，它是对现实世界一无所知的，也无法走出来验证真实，就算其它玩家告诉游戏里的角色，在游戏世界外还有一个真实的世界，那里大有不同，游戏人物也不会相信，因为没有谁能在游戏内给它证明这些。而它也无法用游戏内的某种道具，来勘测到现实世界。

这就导致想让角色我认同内我的存在、认同内在世界的真实，存在着极大的困难。而如果角色我不能尊重与配合内在自我的企划与发展意图，不能理解与洞悉各种无常其实都是安排好的、待解决的自我课业，那就很难做到与响应内在灵感提出的各种建议。更别说积极主动配合，达成各种人生蓝图规划了。

他几乎是出于本能地，从潜意识层面拒绝接受那些毛衣所代表的温暖。即便如此，潜意识也没有任由自己被逼迫得太过，所以，大多数时候，那些毛衣还是一直放在抽屉里。他觉得那不是自己的风格，而是母亲的风格。每当穿上它们时，他都会更加不安，仿佛自己正在被拉进母亲的世界。

只有最后那件毛衣比较单纯。他写的那些感谢信，反而显得用力过了头。他白天黑夜都穿着那件毛衣，近乎疯狂地想证明它不会对自己造成任何伤害。然而，从潜意识的角度来看，这实在太过了。

有一段时间，他工作时因为肩膀不舒服，常常不穿胸罩，而是穿着母亲的一件毛衣。要知道，他母亲从来不穿胸罩。他一直觉得自己的肩膀很窄，这也是认同母亲的一部分。

我们想或不想，都会多少受到自己原生家庭的影响，不管你是在潜移默化地照猫画虎，还是极度抗拒，如临蛇蝎叛逆抵触，亲和与逃避、无感与有感，都对个人的人生在产生着影响。而这些影响构成了我们当前角色的此生功课，而这些看似是父母给我们遗留下的心理影响，这些人生功课，其实都是我们在出生前自己安排好的。

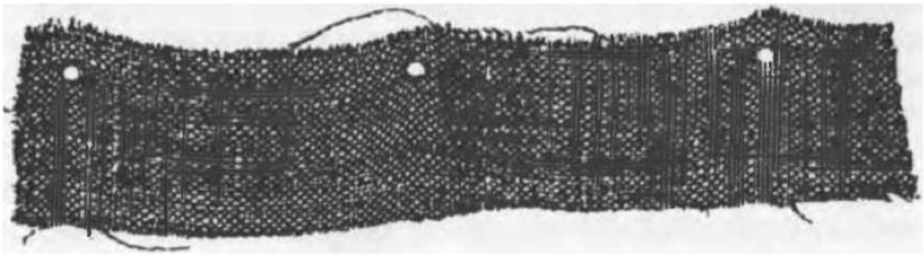
在挑选角色与故事剧本时，我们自己选定想要成长的方向，主要针对自己需要成长的薄弱点展开，就好像我们请补课老师，会针对自己搞不定的科目做不会做的习题。当然这会导致我们在面对这些课业时，经常感到比较头痛，甚至有畏难情绪和抵触思想。此时的关键是：如果你觉得这是为了自己学，就会为自己攻克短板而感到欣然法喜；如果你觉得这是为了父母或别人在学，那就无比委屈，甚至总想得过且过混日子，甚至因抵触而逃课，请人画符念咒、自己磕头烧香，想逃避自己本学年当搞明白的课题项目。

当然这样的逃避肯定会导致原生人格的不满，毕竟费这么大劲铺陈种种是来干嘛的？于是躲得了初一避不过十五，自己搞不定的事，总是会反复出现；先前没搞懂的小问题点，慢慢就会累积触发更大更多的问题；后边的课业也就更加想不明白、搞不清楚了。

Y7-4-319.2（E84）

现在你有信封实验给我吗？

（“有的。”



第 84 次信封实验所用的物品是一块亚麻画布，这块亚麻布供参考，几乎与用于本节信封实验的完全相同。

9:47，珍闭着眼睛，从我手里接过了第 84 次实验的双层信封，并将其水平地贴在额头上。）

请给我们一点时间。这些是一些印象：

结实。短茬感。

（应我的要求，珍重复了这个词。）或者是“踉跄”。五个词。几个小方块，大概三个。还有，我想，是与数量相同的几个较大的彩色方块或长方形有关。颜色相当鲜艳，其中有红色，还有黄色。

与一辆旧汽车有关。一个旧年份，18，或者 1932。还有一片水景。

一张杂乱的名单，或者一组名称、标记。一串数字。一扇窗户，或者一个开放的观察点，又或者是一个可以观看各种活动的地方。一扇很高的窗户，或一个居高临下的视角。

一封信。某种随手抽出来的东西，就像从抓彩袋里摸出来的一样。还有，与汽油有关。

与一种布料有关，好像被黏在什么东西上。有什么东西黏在另一件东西上，也许是纸。

1937 和 1961 之间有某种关联。

一句老生常谈的话，还有两个人，一个远，一个近。与芝加哥有关，

距离较远。两条线，四个方框。一个恶作剧。长方形上的一个图案。这里还与你名字的首字母有关。

你有什么问题吗？

（“只有一个——请尽可能说出这个物件是什么。”）

长方形的。看起来与金属或汽车有某种关系。有一些日期和数字，像是一份申请表。上面有孔，或者有撕裂的地方。

两面都有东西，还与某种反常的行为有关。也许还与一把钥匙有关。

如果没有其他问题，你们可以休息了。

（10:00 休息。珍说，她觉得这次实验失败了，因为脑海里没有出现任何图像。实际上，她抓住了不少非常精彩的要点。）

如图。和往常一样，我把它夹在两块硬纸板之间，再封进两个信封里。珍在整个过程中始终闭着眼睛，说出了以上这些感应。实验物件是一小条亚麻画布，是几周前我在埃尔迈拉的艺术商店买来的。下面会结合这些感应逐一说明。赛斯并没有解释这些感应，因此下面的对应关系都是我们自己整理出来的。

“结实。”——完全正确。亚麻画布非常结实牢固，是绘画用的优质画布，而我购买它正是为了绘画。

“短茬感（stubble），或者踉跄（stumble）。”——我们认为，珍想表达的应该是 stubble 所代表的那种粗糙纹理，而画布确实具有这种编织纹路。这种纹理，也是我选择画布，而不是像 Masonite 硬质纤维板那样光滑画板的原因之一。

“五个词。”——没有找到对应。

“几个小方块，大概三个。”——仔细观察可以发现，作为实验物件的亚麻画布，是由细小的方格状经纬线组成的，特别是在逆光下更明显。我认为，接下来连续几条感应也都与这一点有关。

“还有，我想，是与数量相同的几个较大的彩色方块或长方形有关。颜色相当鲜艳，其中有红色，还有黄色。”——这里看来，珍感应到的是我购买这块画布的用途——在上面作画。我最近画的一些抽象作品，就大量使用了方块、角度等元素，而且常采用鲜艳的原色。虽然今晚信封里的这块画布还没有真正画过画，但我以前确实在其他质地相近、制作方式相同的画布上画过，因此这种联想很可能发挥了作用。当然，也可能还有其他联系。

“与一辆旧汽车有关。”——珍认为，这指的是艺术商店的一位年轻人汤姆。我买画布时就是在那里买的，珍也经常替我去那里办事。汤姆是一位制作画框的工匠，经常接待她。汤姆有一辆旧跑车。我买下这块画布后不久，有一次珍去店里时，他曾向她详细介绍过那辆车，以及它遇到的各种毛病。

实际上，这层联系比看上去还要紧密。汤姆是我们的朋友，经常来家里做客，而且他自己也画画。后面的感应里，也多次出现了与他有关的内容。

“一个旧年份，18，或者 1932。”——这也许指的是艺术商店所在的那栋老砖楼，它位于埃尔迈拉西沃特街。那栋楼距离我们家只有几个街区，确实是一栋老建筑，不过应该没有 1932 年那么早。当然，汤姆那辆车也不是 1932 年的。

西沃特街那一排老建筑最近一直是大家议论的话题，因为很多人认为它们破旧难看，希望拆掉。不久前，艺术商店附近的一组老建筑还发生过一场相当壮观的大火，被烧毁了。

“一片水景。”——这同样是在指艺术商店，从而间接指向实验物件。艺术商店位于西沃特街，而这条街正沿着切芒河穿过埃尔迈拉市中心。从艺术商店后门，以及楼上汤姆制作画框的工作间，都可以看到这条河。正是在那个宽敞的楼上工作间里，汤姆向珍讲述了自己那辆汽车的各种毛病。

“一张杂乱的名单，或者一组名称、标记。一串数字。”——这很可能指的是我经常列的购物清单，上面写着需要在艺术商店购买的各种材料。我习惯把价格也一起写上，尤其是替珍列的时候。我自己去艺术商店时几乎都会带着这样一张清单，珍也是一样。我已经记不得买这块画布那天是否正好带着清单，不过十有八九是带了。我几乎从不会为了买一样东西而专门跑一趟艺术商店。

“一扇窗户，或者一个开放的观察点，又或者是一个可以观看各种活动的地方。一扇很高的窗户，或一个居高临下的视角。”——这一条非常精彩，再次指向艺术商店楼上的工作间。从那里一扇很大的玻璃窗可以俯瞰西沃特街，汤姆常常站在那里看下面街道上的人来人往。我和珍经过那里时，他经常向我们招手；而珍每周至少有三次会沿着沃特街经过那里，每次都会向他挥手。

从楼上工作间后面的窗户，同样可以看到那条河。

“一封信。”——没有找到对应。

“某种随手抽出来的东西，就像从抓彩袋里摸出来的一样。”——这也许是在说我挑选这块画布的方式。那天我原本并不是去买亚麻画布，因为我以前从未在那里买过，也一直以为那家店根本没有卖。我已经买好了其他东西，正准备离开时，却看见角落里塞着一块皱巴巴的画布，看起来显然是一块剩料。

我把它抽出来看了一下，整整有两码长。艺术商店的老板以半价卖给了我。这正是我一直想找来做一个实验用的材料，后面你们就会看到。我当时十分惊喜，因为原以为必须从纽约订购才能买到这种画布。

“与汽油有关。”——这大概又是在指汤姆讲述自己那辆汽车的故事。汤姆和汽车之间确实有着很强的联系。自从那次之后，我们又陆续听他说起过那辆车最近发生的事情，例如有一次变速箱打坏了好几个齿轮。

“与一种布料有关，好像被黏在什么东西上。有什么东西黏在另一件东西上，也许是纸。”——这一条非常精彩，也与实验物件极为接近。实验物件就是我在艺术商店买来的亚麻画布上剪下来的一小条。当时，我把整块亚麻画布黏贴在大块硬纤维板上，好让它有一个坚实的支撑——这正是我后来要做的那个实验。

珍认为，这里提到“纸”，也许是因为实验物件夹在双层信封里的两块硬纸板之间。当她打开信封时，一开始还以为画布是粘在其中一块硬纸板上的。这大概是因为她前几周一直看见我在工作室里研究怎样把画布粘贴上去。我那个实验确实费了不少功夫，不过最后还是成功了，使用的是一种聚合物防水胶。

实验物件一侧边缘那些小孔，是因为在正式粘贴之前，我先把画布钉在木板上，再将它浸湿，使它预先收缩，然后才开始粘贴。

“1937 和 1961 之间有某种关联。”——没有赛斯的帮助，我们找不到对应。

“一句老生常谈的话，还有两个人，一个远，一个近。与芝加哥有关，距离较远。两条线，四个方框。”——同样没有赛斯的帮助，我们也找不到对应。

“长方形上的一个图案。”——实验物件本身是长方形，上面并没有图案，不过作为画布，它原本就是准备拿来作画的。如果作更广义的理解，我确实是把这块亚麻画布黏贴在长方形的纤维板上，准备在上面绘画。我并没有制作方形画板，因为我不喜欢那种比例。

“这里还与你名字的首字母有关。”——这块作为实验物件的亚麻画布，是我亲自买来的，也是我亲手裁剪的，因此确实与我的姓名首字母有关。

“一个恶作剧。”——我们不知道对应什么。也许是在指汤姆那辆汽车最近打坏齿轮那件事，其中确实还有不少故事。

问题：“只有一个——请尽可能说出这个物件是什么。”

“长方形的。看起来与金属或汽车有某种关系。有一些日期和数字，像是一份申请表。”

这里看来还是在指汤姆和他的汽车，并通过他们联系到艺术商店，以及那块亚麻画布。

“上面有孔，或者有撕裂的地方。”

这里赛斯说得更具体了，而且再次十分准确。请参见实验物件的照片。注意画布上边缘已经散开，看起来像是被撕裂了，其实这是裁剪后纤维散开的结果，而裁剪是在预缩之前完成的。另外，也请注意边缘排列整齐的小孔，那是固定画布时留下的图钉孔。由于亚麻画布浸湿以后收缩力很强，所以必须用许多图钉牢牢固定在纤维板上，直到完全干燥。

“两面都有东西。”

这会不会是在指画布正反两面都具有同样的纹理？

“还与某种反常的行为有关，也许还与一把钥匙有关。”

这很可能还是在指汤姆那辆汽车发生故障的那件事，例如打坏齿轮等等。不过没有赛斯进一步解释，我们无法确定，只能说这些感应与汤姆当晚告诉我们的情况确实相当吻合。

10:19，珍再次进入恍惚状态。）

今天的课就到这里结束。

向你们两位致以我最诚挚的祝福。

最后补充一点：鲁柏不愿意到外面散步，也是认同母亲的另一种表现。

像这样的身体症状还有很多，不过现在都已经消失了，所以他确实正在不断进步。

（“晚安，赛斯。”10:20 结束。珍的声音正常，语速适中，中间有停顿，期间有几次睁开眼睛。）

Y7-4-319.3

第 319 节 浓缩版

如果你将整个全我比作一片海洋，那么在任何时候，最顶层的浪花就代表着自我。它本身并不是独立存在的东西，而是整体的一部分，永远在变化，回到整体中被卷入水下，然后以新的形式再次出现。

当角色我试图无限期地保持在浪间上层位置时，就会出现运动的凝固和压力的积压，但最终不可避免地会被卷入水下。因为这种卷入水下的运动正是形成自我的动力，缺少了这种运动，自我将失去意义。

因此，整体自我的不同部分，在任何时候都是以自我的形式去面对物理实相。这个过程是持续进行的。自我试图维持现状是自然而然的事，但当这种努力变成固执地维持主导地位时，问题就会出现。自我会抛出那些它认为在任何时候都最能够应对不断变化的物理实相的部分。

因此，随着不同情境的出现，自我的特征会发生变化。用自我（ego）这个词来指代一个单一的现象是容易引起混淆的。今天属于自我的部分，明天可能会归于潜意识。因此，任何对保持僵化不变的尝试都是有害的。

就鲁柏而言，他的当前角色我“珍”在某种程度上也想保持在原地；因此，比较而言，他的行动受到了限制。

角色我试图阻止人格的其他部分进入当前角色的框架中。这个表现出

这种行为的当前角色，只是鲁柏的一组特定特质，这角色我曾在一段时间内被赋予了控制权，以应对特定的情况，但那之后这个角色我顽固地拒绝回归到整体人格之中。

正如之前所述，人格自我的框架本身就有一种僵化的倾向。被推到表面的那些特质，都是在过去最能够处理极其困难情况的特质，而相对来说，在这些顽固当中有些是优点。

情况已经发生了变化，但自我框架变得僵化，僵化到足以在很大程度上主导一些正常情况下属于潜意识的过程，进而引发了身体症状。人格内部始终对经历进行着一种“印刻”，以便保留下所有被经历了的过往经验。

例如，过去因倾向于暴饮暴食曾导致他出现轻微的痛风，而在当前情况下，他的双脚出现了肿胀。

过去曾有过体重超重的情况，在此情况下，身体某些部位的关节周围组织出现了过度扩展。顺便提一下，早晨的症状与这一世有关，唤起了早些年面对一天开始时的恐惧。

在某种程度上，症状确实代表了谨慎。直到他再次确定自己的方向，他都不愿意行动。而在这种情况下，顽固的自我阻碍了他清晰地看到方向，这方向是自我其他部分所给出的。

顺便提一下，关于膝盖的问题，我可以帮助他：在珍童年时就读的教会

学校“圣文森特”的教导中，惩罚的形式是让孩子直挺挺地跪下，因此鲁柏的膝盖常常感到疼痛。膝盖的症状是当前一系列症状中的后期发展，这是他为了惩罚自己之前缺乏理解所表现出来的方式。这个知识应该能极大缓解他的症状。

全我的稳定性依赖于各个部分的流动性。当物质系统运作良好时，各个部分的自我也能够正常运作。然而，问题并不总是出在显意识或潜意识上，其他层面也可能出现问题。

先前鲁柏演绎过的角色们，那些自我模式仍然会在各种情况下发挥作用。鲁柏在过去经常是男性，有时他试图对现在人格中的女性特质施加影响，实际上强加了一些与其性格相悖的品质。

比如，强迫理性压制直觉，或者用智力压制灵性觉察。在他的情况下，平衡这些特质能够帮助发展他的灵性能力，这种平衡不应被打破。

你看，多年来鲁柏一直隐藏自己，不让母亲了解他。而正如之前所提到的，他觉得把书给母亲看，就像是向她敞开了自己。

多年来，他不会穿任何曾接触过母亲的衣服。后来他将这种感受强行推开，不再直面它。

在角色我的强制下，他迫使人格的其他部分去接受它们所害怕的东西。在精力充沛的时期，影响微乎其微。然而在书出版后，影响开始倍增。这些信息曾在梦中传达给他，但他忽略了它。

你看，他认为忽略潜意识是在学习成熟，这是这些问题的根源。他不信任自己当前人格中最可靠的部分。

他在潜意识层面，自动拒绝了那些能带来温暖的毛衣。然而即便如此，潜意识并没有被迫推得太远，很多时候那些毛衣都静静地躺在他的抽屉里。那些毛衣并不符合他的风格，而是他母亲的风格，穿上它们时，他感到更加不安，仿佛自己正被拉进母亲的世界里。

他那些感谢信，反而显得用力过了头。他日夜穿着那件毛衣，试图疯狂地证明它对他没有任何负面影响。从潜意识的角度来看，这简直是太过了。

有时在工作时，他因为肩膀不适而不戴胸罩，并且穿上了他母亲的毛衣。你知道，他的母亲从未穿过胸罩。他所想象的自己肩膀瘦弱，实际上是对母亲认同的一部分。

Y7-4-320.1

第320节 十字架与毛衣：从一次大扫除追溯强迫行为的源头

1967 年 2 月 20 日 星期一 晚 9 点

（没有进行信封实验。原定于 1967 年 2 月 15 日星期三的常规课程没有举行。）

好了。我们先说一些比较表层、但会有帮助的事情，然后再继续往更深处谈。

有些环境方面的影响确实存在，但并不深重，通过大扫除这种简单的仪式就可以把它们清理掉。使用消毒剂，象征性地清除病菌——这些本身只是一种象征性的辅助，但确实有帮助，可以把环境中“疾病”这个观念清除出去。

就像你们前面有人提到的，应该把窗户全部打开，让房间彻底通风。这些行动只是把你们内在的意图落实到感官层面，并通过实际的身体行动进一步加强这种意图。

沿着这个思路，让鲁柏把地毯好好刷洗一下会有帮助，因为对他来说，地毯在这方面有某种特殊意义；尤其要把被褥充分晾晒。只要你们明白这些行动背后的原因，就不会把这些行动本身看得过于重要。

如果可以的话，下个周末把衣服挂到晾衣绳上透透气。鲁柏也应该给他的动物们梳梳毛。这一切都是取其象征意义，只不过这种象征又通过感官层面的实际经验得到了加强。

在玩电子游戏时，如果角色受伤，会使用食物或药物进行回血；如果游戏角色中毒，还需要特定的“道具”解毒，不然角色会因中毒而“死亡”。在矩阵的世界里，不管是“死亡”亦或者是“解药”，都

是被思想“**赋能**”后的表相。

赋能

人为地赋予某种事物以特定的价值与意义，规范了其作用和效果，进而在想到或使用被赋能物时，因自我心理暗示而真切地感受到被自己认可了的相关作用。

比如《圣经》新约的《马太福音》14 章 22-33 节。在这个故事中，耶稣行走在加利利海（有时称作“风暴湖”）的水面上，展现了他超自然的力量。

故事发生的背景是，耶稣刚刚完成了一次大型的群众布道和奇迹（如五饼二鱼的故事），然后让门徒们先乘船去湖对岸，自己上山祷告。晚上，船在海上遇到了风暴，门徒们非常害怕。凌晨时分，耶稣走在水面上，靠近他们的船。

当门徒们看到有人在水面上行走时，以为是鬼魂，感到恐惧。耶稣对他们说：“放心，是我，不要怕。”彼得，耶稣的门徒之一，向耶稣说：“主，如果是你，请叫我从水面上走到你那里。”耶稣答应了他，彼得就下船，开始走在水面上，朝着耶稣走去。

然而，当彼得看到风浪时，心里产生了恐惧，开始下沉，便呼救：“主啊，救我！”耶稣立即伸手拉住他，并说：“小信的人哪，为什么疑惑呢？”最后，耶稣和彼得上了船，风暴立刻平息。

再比如，在中医祝由术里，治疗高热发烧时，所用的咒语是：“我引北极万年冰霜气，我带南极玄阴寒，万般邪火尽散去，体温即刻归复平。”

而现代简化版的数字“咒”，学名叫“象数疗法”，用患者问病的时间点编写数字串，告诉患者，这能“祛病”。如果患者“花的钱够多”“信了”，结果“病”还真的也就好了！这样的数字咒，现在广泛地被用作治疗痛经、偏头痛、神经性肠胃痉挛等临床问题。

这些精神类“咒”语，和过去医生常用的淀粉制“特效药”，起到了异曲同工之妙。有些患者相信“这个医生能治好我”，也就痊愈了；有些患者相信“这药能治愈我”，也就痊愈了；有些人相信“这经咒能治愈我”，也就好起来了。那问题来了：不管是安慰剂，还是替代疗法；不管是他人给患者植入的康复信念，还是患者自己真的认为自己是在康复，这些帮助身心陷入扭曲的人从自己痛苦里走出来的力量，到底是如何作用的呢？那为什么有些患者在同样的疗愈下，在货比三家四处求医时，又无法被疗愈呢？

如果你在游戏里，打开房间里的窗户，用酒精擦拭桌面，然后房间里的空气指数和桌面的污染指数出现了显著的下降，那请问：是开窗通气与酒精消毒在起作用，还是由你思想显化投影出的所谓现实，在你的赋能下起到了作用呢？

矩阵里的实相，就好像是镜中自己脸上的污渍，你是应该去擦镜子还是擦自己的脸呢？当珍做某些事后，她会感到自己的实相发生了确实的变化，那么带来这一变化的是角色我所做的行为，还是自我赋予了这行为结果的心理赋能呢？

在赛斯的角度上看，一切都是信息代码和意识流，而在我们的角度看，在伪装实相里的绝大多数经验都是客观事实，只分能被实用科学“解释”的，和能被宗教玄学解释的。我们常把“客观事实”和“主观意愿”划分得很清楚，却并不知道，在客观事实上，这个所谓的角色我本就是主观意愿的体现与产物。

今晚提出的那些想法都很好。出去吃饭等等，事实上都非常好。你们两个人都有克制自己、不给自己享受的倾向，有时甚至做得太过。鲁柏比你更容易对此产生反弹，这是由他天生的某些特质决定的。

你看，如果你的一部分总觉得自己得不到一点享受，它就会认为，整个人格根本不觉得它值得被照顾。约瑟，你也有这种感觉，只是自己没有那么清楚地意识到。过去鲁柏通常根本不理会这一部分，因为他认为，忽略那种天生的、独立的、孩子般想要得到一点享受或特别关注的愿望，本身就是纪律的一部分。

关于出去吃饭和外出的计划，鲁柏原来只是把它当成一种应急措施才接受下来。不过在你们目前的具体情况下，稍加调整后，这个计划完全可以成为一种持续而稳定的保护措施。如果你们两人人格中某些占主导地位的部分，为了达到你们想要的目标，愿意什么都不要、什么都忍着，那么其他部分确实会觉得自己被忽视了，甚至连一点象征性的照顾都得不到。

自我价值感不是由谁来评说与评定的，在不同的体系下、在不同的评委处、在不同的导向侧重中，同一个个体的价值是完全不一样的。我们从小习得性地学会了在意他人的看法，进而为能持续获得与维系他人的好评而使自己逐渐养成了讨好型人格。在这种情况下，全世界中最重要的那个人——我自己，却成为了最委屈的那个家伙；甚至在自己的梦里——在自己营造出的相里，自己都是谨小慎微地保持着谦卑的自我否定，好让其它被自己意生出的各种角色，享受它们的高贵与优越。

知识点 1：讨好型人格

讨好型人格也称为“取悦型人格”（People Pleaser Personality），是指一个人总是习惯性地取悦他人，而为此牺牲自己的需求和感受。

这种人会为维持他人对自己的好感，或自己对“自己是可爱的、值得爱的”这些标准，而不断尝试通过接受他人的要求来压制自己，续而伪装成他人渴望你所是的样子，慢慢地活丢了自己。

每天都要戴着面具活着的人是很辛苦的。过度迎合他人、总是优先考虑别人的感受和需求，甚至在损害自己的利益时也选择妥协与忍耐，这已经不是一种美德，而是面具下的酷刑。

这种心理问题往往是由父母塑形而来的——在过度要求孩子“听话、乖巧”的同时，用萝卜大棒法教养出来，失去自我边界感，不懂不会拒绝别人的要求。这类孩子渴望获得爱与认可，却失去了自我价值的自我评估能力，过分关心别人对自己的评价，对别人的意见异常敏感，渴望得到别人的肯定和认可。

经常牺牲自己需求和感受的人，久而久之会导致抑郁情绪，甚至心理健康问题。不会说“不”，不懂得他人的评价只是他人基于他人利益与认知的看法，总是担心自己做得不够好，因此经常处于焦虑状态，害怕别人不喜欢或不认可自己。

通常在童年经历的成长环境中，父母或权威人士对孩子的表现要求严格，且孩子必须通过取悦大人才能获得认可、避免责备。在这种环境中长大的人很容易将他人的认可视为自身的价值体现，从而在成人后倾向于继续通过讨好他人来寻求自我肯定。

讨好型人格的病态心理影响包括：因长期忽视自己的需求而导致的自我认同感丧失，进而疲惫、焦虑，续而发展成抑郁。

疗愈这种人格障碍的方法：

- 增强自我意识，认识到自己的需求和感受，并学会优先考虑自己的利益，自设边界感，并在适当的时候表达出来。
- 逐步练习拒绝不合理的请求，让孩子明白，在自我成长的过程中，要自设目标、自我奖励，不把自我价值的评定权完全赋予他人评断。

知识点 2：过度自我否定

过度自我否定是一种认知和情感模式，指一个人总是对自己持消极的看法，极度贬低或否定自己的能力、价值和成就。这种倾向会导致持续的自我批评、不自信，甚至觉得自己不值得被肯定或尊重。这是由讨好型人格发展出来的进一步心理扭曲。

过度自我否定的常见表现包括：持续的自我批评、低自尊感、在接受

赞美时谦虚退避。

过度自我否定的人一方面渴望通过实践来证明自己并不是很糟，另一方面不断寻找借口回避挑战，因为这种人在童年时经历了完美主义倾向的父母，即使取得了进步与成绩，爸妈与老师也不会给予相应的赞许，而是提出更高的目标，对当前的成绩给与打压。

童年时期的惩罚评价、父母的过高期望，或长期怕孩子骄傲的批评，让孩子误以为只有完美的自己才是可爱的，才是被父母珍视的，才是未来在社会中能生存下来的。如果一个人在成长过程中被教导必须达到完美，会导致其在成年后对自我要求过高，任何不完美都被视为失败。更可怕的是，这样的人也会这样去要求自己的伴侣和孩子、下属与学生，把“高标准、严要求、永不满足”设立成人生座右铭。

过度自我否定的影响是自信降低、踌躇不前、无法维持亲近的人际关系，进而常感到无助、无望、焦虑抑郁。自我否定的人往往认为自己因不够完美而不值得被别人喜欢，同时也因觉得他人过于糊弄而常提出批评建议，因此阻碍社交，导致孤独感增强。

改善过度自我否定的方法：

- 建立自我价值体系：无需在意他人的价值观和相关要求，同时也要明白，自己的价值观和相关认知习惯只属于自己，不应强迫他人必须达成与符合自己的认知标准——既放过自己，也放过他人。

- 实践积极自我对话：学会用更积极的语言与自己对话，替换掉那些否定性的思维。比如将“我做得不够好”改为“我已经尽力了，而且会不断进步”。

- 接受不完美：学会接受失败和不完美是生活的一部分，每个人都会犯错，犯错并不意味着一无是处。学会接纳多元性差异——毛巾不必须一条线，水杯不用都等距摆放。

- 设定现实目标：通过设定可实现的小目标来逐步建立自信心，逐步完成一个个小小的成功可以积累对自己的信心感。

改善过度自我否定的过程需要时间和耐心，需要通过反思与自我调整，逐渐恢复自信，学会更加积极地看待自己，进而走出父母对自己的影响，避免自己把这些影响又传递给后代。

你们现在完全负担得起给它们这一点象征性的照顾。真正负担不起的，反而是继续连这一点照顾都不给。在你们两人的人格中，这些部分一点也不过分索求。你们周末的那些活动，在这一点上已经有所改善。真正重要的是，你们给自己一点享受时，背后怀着怎样的心态。

作为父母摧毁自己孩子的自信，真的很容易；但培养起一个自信的孩子、让孩子拥有完整的自我价值感，是需要智慧的。

“教育”其实是两个字：“教”和“育”——

给钱、给吃穿、把孩子养大了，是“育”；而“教”，即是言传身教，家长自己怎么做、在做什么，孩子就会有样学样地去模仿。所以在大多数时候，当家长把孩子送到心理疗愈机构时，心理医生真正想要留下来去治疗的，是“看见孩子满身是问题”的那个家人。

Y7-4-320.2

不过，如果只是心不甘情不愿地给自己一点享受，也许还不如完全不给。就目前而言，这个计划非常好，因为它可以抵消鲁柏过去试图强加给人格其他所有部分的那种严苛纪律。他一直在身体层面剥夺自己，误以为这样就能迫使自己符合角色我心目中的“灵性”。

人世间由于大多数宗教故事都是基于二元论的，把善恶放两边，把人间的争斗戏码也投射到高维中，把匮乏与抗争、压迫与解放，借由宗教故事、民间传说植入一代代人们的心中。这导致很多修行者总喜欢把自己的悲悯与责任感捆绑成英雄主义般的自我感动，仿佛只有这样的力挽狂澜才能感动上苍，获得必要的认可与提拔。

我们从旁观者角度不难看出，这样的心态与认知，其实都是自我价值感被外放后的产物，即认为只有获得了外界“权威”的赏识与认可，只有做到了人世间设立的种种行为道德标准，才能触发与获取到某些

资格的资质。可惜大多数修行人不知道的是，这种大审判的奖惩机制完全是由人们自己构思出来的——在整个意识界中，没有谁有资格或会去评判其它自我的言行。

这就好像你走在路上时，用左手去拿蛋糕吃，而此时右手挥舞着驱赶飞蝇，落脚处的碎石让你一绊，左脚失去平衡差点摔倒，右脚急忙上前一步，找回了平衡，但手上的蛋糕却脱手而出，你用右手急忙去尝试抓回。

从单一个体的角度上看，左脚是过失方，而右脚是功臣，左手在突发的无常中其上的手指没能尽责，而右手不管是否能挽回损失，其挺身而出的态度都是需要表彰的——这就是世间所见所想。但在更高维度用全局视角来看，没有哪个分身个体是需要奖惩的。

世间唯一需要考量的其实只是良知，即“不亏心、不昧良心”。演坏蛋的未必是坏人，伤害着你的助缘，何尝不是你自己出生前恳请来的助缘？珍痛苦于自己的妈妈，有些记恨自己的父亲，可是在二十多次借此角色反复尝试、寻找自己此局的最优解时，这父母与父母要怎么做，不是自己编排选择的吗？

角色我在修行的过程中，如果没能理解与认知到，整个宏观矩阵是如何编排个人角色剧目的，就很容易被表相与世俗的说辞所拐带，进而失去经历者的解离观影状态，而陷入到角色视角的片面迷茫中，然后会依此做出不恰当的认知与判断。

在众多的自我角色平行实相里，在这个由众多可能性构成的实相平行矩阵中，我们要做的并非是成为那个所谓更好的自己，或营救某人拯救世界；而是要让自己清楚地知道，所有可能性都在同时发生着，它们都同时存在，且不生不灭。就好像你打开电影网，所有形式的影片都陈列在那里，从美好的爱情大团圆到全都死光光的恐怖片，从神圣超级文明到文明在战火灾难里变成荒漠——是你的在意与选择，导致了自己聚焦哪一种实相，而你所见与所未见的，都同样真实地同时存在着。

我们的关注改变着我们所感知到的实相和将要经历的实相，我们无法在某一实相位面中“真正”地改变什么，包括自己的或他人的、局部的或全局的未来走向，但我们每个人都可以利用改变自己的意识频率与认知架构，让自己步入不同的其它实相位面中，去经历其它可能性。而你具体会步入或说能体验怎样的实相经历，不是你许愿或祝祷就能实现的，而是矩阵系统会自动按个人当前意识能量状态、按其所是的真实频率，利用同频共鸣的方式，自动归档合并同类项。

所以单纯的许愿是没用的，但许愿可以让自我明确自己渴望体验的目标方向，进而为此付出相应的行动，即时间与精力，用生命能来达成显化所需的驱动。

想要完成平行实相的跃迁，需要满足三个前提条件：

首先是自我的思想与认知、关注与在意，发生相应的改变，让自己的

情绪状态，调整到相应的意识频率上，以便能被矩阵自动归档到不同平行实相里。

这分主动与被动两种：

因进入低频意识状态、陷入情绪化的状态里，是人物自发的，所以傲慢、愤恨、失落、恐惧、焦虑、惆怅、懊悔、冷漠、罪疚、绝望这些心理体验往往是自发的，也就导致了祸不单行——一旦你陷入这种情绪状态，并维持这种悲苦情绪与悲观看法、在思想、口头反复念叨这些事，那首先你的梦就会开始变得消极，接着你的现实就会发生一连串如期所至的祸患。

主动改变自我实相与自我意识状态，这需要智慧与相关的认知。保持乐观的希望，接纳谅解所有遭遇，即便遇到挫折与针对，依旧无条件地爱与宽恕，始终保持宁静淡然的心态，让自己可以视所有遭遇都是一种可带来自我成长的法喜，安然地去经历一切，了知一切的经历都是在完成存有全局规划的布局，学会始终用宏观视角一体性大局思维来察觉一切经历。

当你在意识频率上有所改变后，**第二条：**要有所作为与行动。

知道不如做到，推动实相发展的也有两类，即“有所作为”和“什么都不做”。

在“什么都不做”里还包括：

什么都指望别人替自己做，自己只是花钱、说好话、陪笑脸，一通谢谢、坐享其成。

有时不反应不作为要比胡乱造作要好很多，至少不添乱就是帮忙。

有时如果你在下滑的通路上，如果不奋力逆水行舟，那就只会顺流而下，此时做出改变、奋力抗争又是必须的——在判断何时当臣服、何时当奋进时，主要看这念头是来自“角色我的惶恐”还是“内在我的驱动”。

区分灵感和由欲望或恐惧引发的念头，需要觉察念头产生时的情绪状态、身体反应和内在体验。以下几点可能有助于感知：

情绪状态：

灵感，通常带有一种安宁、喜悦、响亮的感觉。灵感往往不带有强烈的情绪波动，而是带有一种内在的确定感。在灵感的获取阶段个人会陷入到一种超然无我的意识状态，之后会因受到感动而振奋。

欲望或恐惧的念头，通常会伴随强烈的情绪波动，比如急切、焦虑、不安，可能会带来紧张或忧虑的情绪。角色我的种种造作，与灵感相反，是先有情绪，在情绪的激荡下，产生种种念头，而且是越想越激动。

灵感是在一种自然流入的感觉下，冒然出来的，不是勉强或刻意去思考的结果。

欲望或恐惧的念头多是由外界刺激引发的，或者在特定的情境下突然冒出来，且常带有急切的行动倾向，比如马上去满足某种欲望或回避某种可能的风险。

身体反应：

在灵感涌现的时候，身体反应往往是放松、轻盈的，有时会伴随莫名的无法自抑的颤动感。而欲望或恐惧的念头往往会引起紧张、心率加快、呼吸急促等反应，身体的抖动常是因紧张、恐惧等引起的肌肉发抖，伴有轻微的身体不适感。

灵感因并非是你想出来的，很多情况下，一旦当时没能抓紧记录下来，转头就忘了；而欲望或恐惧的念头会在情绪变化、环境改变时周期性地反复出现。

内在体验：

灵感通常的指向会带来内心的成长、平和的满足感，只要最终取得成就，就能增强自我价值感。所以往往看上去不怎么理性，因为达成其所愿经历而忽视角色我的个人利益得失。而欲望或恐惧的念头都是基于更大的执着，为得失的计较在筹谋、焦虑。

培养对内在状态的觉察和保持平和的心境，可以帮助识别灵感与头脑造作间的区别。灵感的念头常具备一种自在、喜悦且不带强迫的特质。而欲望或恐惧的念头则多伴随强烈的情绪激动，促使人们去采取某种

行动，但往往会带来短暂的满足或逃避之后的虚空感。

最后，**第三条：**当你的认知与意识状态进入某一状态后，当你的情绪与愿景有了确切目标方向后，想要完整进入某一实相的最后关键，是稳定地把这种自我状态保持一段时间，使其可以完成实相跃迁的助跑起跳阶段。不管你是让自己保持在欣然的平静灵动中，还是保持在悲观愤慨的绝望里，持续保持对某些信息的关注，让某种自我状态可成为自己的常态，就会最终引发自我实相的具体改变。

当然这种改变是双向的，是可逆的，并非是命中注定的。我们此生会遭遇什么是注定的，但你如何看待、理解、处理、应对、品悟这些遭遇并非是被注定的。而个人如何应对自己的境遇，又决定了自己触发引动怎样的后续剧情。各种可能的结果都是平行存在着的既定，你的反馈决定了你触发与体验怎样的结局，即进入哪一平行实相中。

需要知道与注意的是，这不是线性因果——没有因果必然，在众多科目课题里，你自己挑选了故事的铺陈，然后自己去体验解题的过程、自己选择经历怎样的结果。而很多时候，角色具体在体验着什么，是由存有预设好的铺陈，是为了能体验到这一结果，而特意逆向铺陈出了一系列因由。就好像某作家想要写一部启迪心灵的情景剧，然后依据这一结果，开始编织故事框架和人物关系，谱写相关冲突与各种反转。

真实的角色人生其实是先果后因的——我们预设自己想要体验到的

领悟，找寻或创造性地投影出整个角色人生经历，借此验证自己的猜想，了解自己的所能所不能。

他没有好好滋养自己的身体；在你们的亲密关系中，也没有让自己得到充分满足。他想让自己瘦到仿佛可以消失。他试图压下自己原本旺盛的生命活力，而现在，他的身体和这种本能的生命活力确实需要得到一些额外的照顾。

造成这种错误做法的原因，我们已经说过一些。他下定决心不要娇惯自己，可事实上，他从来没有怎么娇惯过自己。你们明明买得起衣服，他却不肯给自己买，而是穿别人送给他的，好像觉得自己不配拥有属于自己的衣服。

事实上，他对“必须靠自己养活自己”这件事有一种过于严苛的责任感。他绝不能像母亲那样，成为别人的经济负担。可是与此同时，他又一心想通过写作在经济上独立；所以到目前为止，他一直被夹在这两者之间。

他愿意通过做各种工作来作出妥协，但这里还有其他影响。他的外祖父对他影响很深。在外祖父看来，只有自己给自己干，才算真正独立。外祖父只有在最后病重的那一年才为别人工作。他一直有自己的生意，不过你也知道，靠那些生意也只是勉强维持生活。

这样，你们就能明白这里的一些冲突了。这也是为什么他总会去寻找你们所谓“不太寻常的工作”。不过在这方面，他已经有了进步，也应该继续下去。过去，对他来说，恐怕只有自由推销之类的工作，才算是可以接受的妥协。

我们曾经多次说过，多重自我就好像是一个朝堂，这里的君主与朝臣，

可形成几种不同的关系，比如君主独裁、比如权臣大权独揽、比如君臣携手治理家国、比如君臣斗法各怀心机、比如君臣间看似和睦，但阳奉阴违——应承得好好的，就是什么实事都不去真正地推动。

这两者的不同关系状态，还仅仅是内在神魂与外在角色内心的相互作用，还有各位面、各层级、各领域中的复杂自我协同关系：

需要考虑到肉身所需的人吃马喂——合理的与奢望的生理需要；考虑到殿上群臣文武大臣们——逻辑脑和情绪脑建言与造作；考虑到衙役兵丁的实际需要——体内外微生物群落和体内独立细胞群落（白细胞、T 细胞、淋巴细胞等独立运作具自我意识的单体“其它自我”）。

我们不该因某一种理念认知，偏重或偏废某一领域。在日常里确实可见某些修行人，为表达自己的毅力坚定，而搞出很多为灵独尊的修行“行为艺术”。这类修行者的奇特坚持，为我们展现了多样性和陷入某种偏执状态的相应结果。他们的努力很好地教育着其他修行者，什么是当把握的发展方向，什么是在其它可能性上探索过的歧途。

在这里，我们可以借由珍的经历，看到其神魂鲁柏与角色我珍之间的各种角力，各有其所执与所偏，结果导致珍的肉身出现各种因拧巴而导致的扭曲与肿胀。赛斯在最近几节课中，都是在尝试调剂鲁柏、珍、和其头脑情绪与认知冲突，在试图令其各方都彼此做出必要的妥协，进而能共同协作。

Y7-4-320.3

你的手累了吗？

（“没有。”）

星期五，他那两本书到了，但当时还没有收到书款，而在这之前他又损失了一些钱。上班路上，他看到了几件自己很想买的毛衣。在某种程度上，他因为自己想买这些毛衣而感到内疚：一方面他已经损失了钱，另一方面，这些毛衣显然又是要拿来替代母亲送给他的那些毛衣。

后来有人提出开车送他回家，他也把支票兑现了。这样一来，他也就失去了临时改变主意、当时就去把毛衣买下来的机会。他还因为你脖子不舒服而感到内疚。司机走的路线让他很生气，可他又没有说出来。司机讲的那个故事又搅动了他早年与性有关的一些感受。所有这些合在一起，造成了他的身体不适。那天晚上晚些时候，你们又谈到了折磨这个话题——你明白吗，这又把他吓到了，因为他压抑着的愤怒和攻击性竟然从这样的谈话中感到很大的满足，而鲁柏当场就拼命否认这一点。症状在下午早些时候已经开始，随后又进一步加重。

我们在日常和他人交往时，尤其是和亲近伴侣相处时，有时会感受到莫名其妙的“攻击性”。这种看似很不合理的过激反应，其实大多数时候和正在讨论的话题无关，只是各种感受积累压抑后的一种释放。

大多数人会选择代价最小的路径来释放自己内心中累积的压力与情绪，而承受这些攻击性的往往是亲近的朋友与家人。

每个人所感受与能承受的郁闷当量是不同的，而因心中的不悦反映出的攻击性强度也是不同的：有些人因细碎的小事就能让自己失去情绪的平衡感，又需要极大的宣泄才能让自己感到释放出了内在被压抑的攻击性；有些人韧性与耐性真的很好，结果百忍成癌——那些被压抑了的攻击性导致体内能量卡顿，形成气旋，续而不断吸引吞噬负面能量，最终形成了物质化的肿瘤。

宣泄是必要的，选择良好的宣泄方式也是必要的。让自己不被日常琐碎的不悦与得失打破心态平衡与平和更重要。如果有宣泄的需求，写出来然后烧掉，远比找人抱怨要强——你今日泼出的苦水，日后都会变成他人间相互传说的笑柄。

反复回想与诉说自己各种不愉快的经历与想法，只会因反刍而强化负面记忆与认知。这种反刍与反思是截然不同的，反思让我们成长，而反刍只是单纯的抱怨。

所有的反刍，其实表达的都是渴望公平，认为世间有所谓的平等，责问为什么自己会遭遇这些人与事。虽然大家都知道这样的问题本身就是很幼稚的，但这样的人却沉浸在这类天真中，认为他人都应该以自己的认知标准来言行，并且全世界都应该按照自己的所谓公平，让自己的利益持续保持处于受益的状态。

反思与反刍的最大区别就在于：反思是在自省，在寻找自己要如何做出改变；而反刍是责他，在寻找他人应为让自己开心而要做出哪些改变。反思是针对自性的，而反刍更多的是表现出攻击性，也就是说，常在思考要怎么争斗才能迫使他人被迫按照自己的想法做出改变。

我从来不主张隐忍，更不看好莽夫——前者是想不通，但憋着；后者是憋不住，也不想。两者都有一个共同点，那就是想不明白。而原因其实很简单——因为在寻求答案时，都只考虑了他人为什么这样做，却没能发现自己为什么会如此感受与这样解读。我们的困惑和冲突来自于对他人行为的解读，而忽视了自身的感受和内心需求。理解为何自己会有这样的情绪，可以更从容地面对复杂的关系与问题。既不需要一味忍耐，也不需要依托争斗，就能明白为什么自己会遭遇到这样的人生功课。

再一次强调，人生中绝对没有所谓的无常与偶然，一切经历都有其用意，也就是说，那是自己当面对的功课，我们要做的是，在面对这些考验时，自己找到并谱写出正确的解答，不是督促着其他人怎么来写你的人生试卷。

课题进行到这里，我想大家已经明白了，赛斯在教导珍些什么——这又是两个相对的平衡认知：既不要总想着去改变别人，也无需为了迎合他人而不断地改变自己；既要做自己，又不可僵化成“已是”而故步自封，失去了自我成长的驱动力。

你可以休息一下，我们再继续。

（9:38。珍一直坐着，很有活力地说着，眼睛显得很黑。她不停地抽烟。9:50 继续。）

鲁柏过去的强迫行为，很早就已经形成了；那些仪式化的活动，实际上成了一个替代性的安全框架。

推动这种强迫行为的是恐惧，而这种恐惧指向母亲。强迫行为里同时又混杂着宗教意味，十字架和玫瑰念珠有时也是他在这些仪式中使用的东西。他有时候很想移动家具，这其实是在试图打破自己那套高度仪式化的行为，因此是有建设性的。当然，一旦这种搬动变得近乎疯狂，就说明这种办法已经不起作用了。

强迫行为给了他一个可以安全活动的圈子，但这个圈子很小。它的作用原本是把有害的影响挡在外面，同时也把那些有害的影响关在里面。

强迫自己持续以一种特定的且固定的模式去重复，让已知的确定性来保护自己，但这样的行为同时也会让自己陷入到固化的状态里，无法通过拓展未知而获得更广阔的发展。

这就好像一个青年从学校走出来后，被安排入某一稳定的事业单位，

朝九晚五地按部就班去度过此生。只要不得罪领导，不触犯有背景的同事，不干冒进的实事，就可以平安喝茶到退休。这样压抑的人生让当事人感到窒息，但又怕离开事业编，会在社会大潮中淹死。是在退休前五十年如一日，还是去闯荡未知？如何能相对安全地逐步拓展自己，达成自我价值的稳步发展？这就是需要认真思考的问题。

其实人生中的两难又何止工作——情感婚姻、所居家乡、认知理念、乡俗信仰、传统理念……哪一个不是画地为牢的无形束缚。是蜕变化蝶，还是安心地啃叶子，当一辈子毛毛虫？习惯带来安全感，可神魂又总是渴望着去历经经历。

如何能打破角色我逻辑脑的算法牢笼，这是每一个修行者在自我意识发展中迟早要直面的关键问题。而这一问题的核心关键就是“得失”，而计算得失的主体焦点是哪个“我”，思想的偏重就会更多地倾向利益哪个我的发展需求。

这就好像你玩游戏，人物升级后会弹出奖励选项：

A、加生命值

B、加直觉力

C、加金币

D、获得华丽皮肤

E、增加肌肉与体力

角色一生中有十几次可在多选项里选择其一的机会，每次你会如何选呢？如果这选项更复杂，又加上爱情、孩子、名誉、父母、友谊、亲情等等其它，你觉得有几次你会决定去发展自己的神魂灵智呢？

他常常把这些有害的东西投射到母亲身上，因此至少在某些时期，母亲就成了一切邪恶的象征。这和母亲自身性格中确实存在的那些有害之处，是两回事。

他试图封锁自己潜意识里与母亲有关的感受，因为他觉得自己承受不起对这些感受作出反应，而且他对母亲的攻击性几乎没有任何可以表达的出口。母亲知道这一点，还会嘲弄他，激他真的把她杀死。

一边是孩子确实想这么做的冲动，一边是他本质上善良的天性，再加上无论如何也不可能真的把这种冲动付诸行动；这些彼此冲突的力量，最终造成了一个过度警戒的角色我。这个角色我表面上并不显得僵硬，因为内在翻腾的情绪使它根本无法真正僵住，而自发性总会不断冲出来；只不过，它会选择整个人格认为最不危险的方式爆发。

不过，除了艺术上的自发性之外，任何自发性都变得可疑起来。由于一些这次不必讨论的原因，这种倾向后来也延续到了鲁柏和第一任丈夫的关系中。与此同时，在青春期阶段，角色我的这种性质还没有充

分显露出真正的面貌。他的自发性不断以紧张不安和反复无常的行为爆发出来。别人总是告诉他要慢下来，要有纪律，而这些话反过来又强化了他的恐惧：他觉得真正的自己是可怕的、强大的、邪恶的，因此最好把它藏起来。

你看，自发自我即使偶尔冲出来，也只能发生在那些爆发性冲动强行冲破阻碍的时候。在此后的几年里，他内部的平衡其实已经有了相当大的改善。后来，我们谈过的那些情况又出现，再次触发了旧有冲突；于是，“纪律”这个观念像短路一样，重新接回了旧有的强迫行为，只不过换了一种形式，并重新带上了过去那种以自我否定为核心的宗教色彩。对自发性的旧有恐惧回来了，对潜意识冲动有计划的压制也回来了；过去那种觉得自己“不配”的感觉同样被重新激活，于是身体也理所当然地遭到了否定。这种自我否定最早是在那所天主教机构里开始的，而鲁柏又特别容易接受这一套。它原本就是旧式天主教训练的一部分，只不过这一次换了一副新的面孔，他又重新掉了进去。

（母亲因关节炎住院期间，珍曾在这样一所机构里住了一年多。）

在天主教的宗教理论核心思想中，存在着几个很有特色的理念架构支撑点，它们分别是：上帝对我们的极度失望、原罪让新生儿也需要为自己灵魂赎罪、耶稣用自我牺牲的方式表达爱与信仰、善恶在天国与人间持续发生着对抗、十字架代表了用自我牺牲作为救赎的代价。换句话说，如果想被父母与当权者欢喜，需要选择放弃自己，而出路是被恩典赏赐下的权威认可，而非自我价值感的内在达成。

在宗教学校里长大的珍，有一版成为了修女，一生虔诚侍奉宗教信仰，但却一无所获。现在这一版珍，虽然学聪明了，但很多被宗教灌输的

认知理念、习惯做派，还在荼毒着她的心灵。当宗教试图造神、高举偶像时，信众与教民被贬低入尘埃，这种引领人们不断自我否定的做法，于每次周末弥撒时都会被再三强化，信众要全体起立，一起高声说：我有罪，我有罪，全是我的过错！

珍在这一世知道自己应该走出不同的人生路径，不再被宗教所误，但整个童年又不得不在教会学校就读，同时每天伺候情绪很不稳定、内心充满怨毒情绪且厌世的母亲。多少次妈妈说要用煤气夜里无声地熏死珍，这让还是小孩子的珍感到惶恐。珍又想照顾好自己唯一的家人，又想让妈妈安静下来，最好“永远地”安静下来。这种种相互矛盾的现实与心理感触，让童年的珍自己独自承受着防御性攻击和良知天性的拉扯挣扎。

在这种无助又无处诉说的内心苦闷里，珍每天都活在对母亲的爱与憎恶矛盾中，宗教给珍的不是内心的疏解或灵魂的引领，而是更多的自我价值观的贬低打压。

从某些方面说，这完全可以理解。那些平时还能维持在正常平衡中的、

与母亲有关的旧日愧疚，这时突然一下子都涌了上来。于是，成年的他开始怀疑：是不是自己过去误解了母亲？母亲现在不是终于开始给他送礼物了吗？为了惩罚自己，他试图让自己也出现母亲的那些症状；可以这么说，就是把双方的位置倒过来，几乎像是在进行一种宗教式的赎罪。

之前我们说过，人生中没有所谓的意外，自己的童年会有怎样的经历都是出生前的安排；自己会遭遇怎样的父母、父母怎么对待自己也是出生前的选择。而这些经历都与此生要面对的功课、与此生要塑型的角色息息相关。

每个人都有自己的认知与见地，但这些见解受到自我经验的局限，往往是片面与偏激的。要知道凡所存在必有其道理，只是如人饮水冷暖自知，你没有穿过人家的鞋、走过对方的路，很难理解他人的辛苦。所以我们要入世，要亲身体验，要经历种种，好让知与识有机会升华成感触与感悟。

幼年的珍是畏惧、怨恨、抵触自己母亲的，但慢慢地她开始知道，所谓病态的心理与言行、那些过激的情绪与思想，很多时候角色我自己是很难压抑平息的，哪怕再吃药与积极地配合治疗，如果患者本人无法化解心结，无法交融神魂，无法通透了然整个剧本布局，是无法摆脱一边作妖一边懊悔的矛盾纠结的。

随着珍的认知逐步成熟，对母亲的误解与愤恨在逐步淡化，可是过往的记忆与心结中的抵触畏惧，还一时找不到一笑泯恩仇的台阶。这形

成了鲁柏与珍之间的内在矛盾——鲁柏拿着剧本，知道一切都是自导自演的；而珍作为被害者和实际体验者，让其就这样释怀、放下、接纳、包容，谈何容易！随着珍与自己内在自我的渐进共鸣，这样的心理冲突在逐步加深。此时的珍就处于这样一个自我心理冲突的档口上，就好像钱塘大潮一样，海水倒灌与江水东流两者交汇处，恰遇满月潮。

妈妈释放出的善意、妈妈来信的问候、妈妈送来的毛衣，都是爱的表达与流淌，都是自我愧疚的救赎与弥补，但这些珍无法回避的关爱，又一次次触发着珍对过往的回忆。此刻的珍借由鲁柏的视角知道，妈妈只是自己人生的助力，让自己能情感细腻，能坚韧不屈，能文采横溢，能摆脱宗教束缚，能继承姥爷的通灵基因。可是就这样释怀对妈妈多年来的记恨，又谈何容易。

于是鲁柏在复刻妈妈的症状，体验妈妈的苦痛，结果发现自己也开始变得乖张，和丈夫不能同床，因关节疼痛与僵硬使脾气变得糟糕、敏感，对能维系生活的钱财收支过度在意。这时慢慢地开始明白，什么叫“不易与无奈”。

Y7-4-320.4

这一切都要和我以前给你们的其他资料放在一起看，因为当时所有这些原因正好同时扣合在一起。他的书是一本好书，他也为它感到骄傲。可是，由于前面讲过的那些原因，他当时又觉得自己不配，于是，从艺术成就这个角度来说，他就必须因为书的成功而惩罚自己。我可以

告诉你们，我们所做的工作，以及这些课程本身的稳定性，对控制这些症状帮助很大。如果这一切发生在我们的课程开始以前，问题真的会严重得多，而且还会出现其他很糟糕的身体症状。

在我们的课程里，角色我偶尔也确实会冒出来，但远没有到需要担心的程度。有那么几次，症状被提到，而且还给出了某个具体时间，那其实只是角色我一种颇为可怜的尝试，想利用这些课程来为自己服务。

灵摆练习一直是有帮助的。不过现在，把症状一项一项列出来并不是好办法。说来也有些奇怪，现在一种比较外向、向外活动的氛围，反而会让自发的内在自我得到更自由的表达。至于瑜伽，恐怕在这里确实发生了严重的扭曲，而且这种扭曲尤其棘手，因为一般来说，瑜伽练习本身是很好的；最初我建议他练的时候，也确实有帮助，能够慢慢把内在自我引出来。

真正的瑜伽分三个阶段：首先，是在进入长期盘坐冥想前的准备；然后，进入冥想状态，让自我意识完成解离；最后，是退出长期冥想后的舒筋活血。但欧美流行的瑜伽，只是把这些动作拆解成了把身体扭曲的极限伸展杂耍技巧，取其部分形、辅助以各种呼吸法，打着身心灵的旗号，由专业外行去骗好奇者，敛财扬名。

瑜伽本身是很好的，当然我们说的是本真的，而健身房或理疗医护搞的瑜伽舍本求末，把重点放在了筋骨肉身上，去搞呼吸憋气那些东西，反而身心灵三合的意识统一却被忽视或曲解了。

要知道由心理原因导致的身体扭曲与僵痛，靠拉伸与呼吸是无法真正松解下来的。只有认知上的变革、着眼点上的拓展，才能打开心结、

化解内在冲突，停止自我惩戒般的自我“束缚”与自我“鞭笞”。

有些人相信透过苦行与自虐，可以让身心灵获得交融进而解脱，却不知道这种自我惩处、自我虐待的方式，其实只是认知理念的偏激。人为的痛苦并不能让灵魂高尚，也无法让智慧扬升。自虐的自我惩罚，只是一种没苦硬吃的自我感动。这种自我救赎，其心理动机是源于对角色的原罪论，而这种原罪论是为了维持统治、让阶级安然固化，人为编织出的人间“道”，与天道毫无关系。

但后来，这里面开始加入了一个抑制性的因素。你明白，我当时说的话，实际上只有一部分被传达了出来。真正造成扭曲的，是那句带有警告意味的话没有被允许传达出来。

现在你们正在取得进展。就目前而言，活动会有帮助：身体活动、正常社会交往中那种积极进取的活动、写作中所包含的创造性活动，以及前面提到的大扫除。诗歌尤其重要。

我的朋友，至于你僵硬的脖子——你在某种程度上觉得，鲁柏那些极端自律的习惯与你有关。实际上，这些习惯无论如何都已经开始瓦解，因为它们已经不再发挥原来的作用；而你当时并不知道，在它们背后提供动力的，其实是早年形成的强迫行为。

我建议你们到了夏天，多在院子里做些身体活动——那种动作快一点、带有游戏性质的活动。鲁柏开始重新记起自己的梦，说明内在自我已经得到更多自由。而内在自我也会对身体上的接触、呵护，或者相反的剥夺作出反应，具体情况具体而定。

当一个修行者，能记住自己的梦、记录下自己的梦、准确地解译出梦中在传递的信息时，那这个修行者就已经取得了极大的心灵发展，其角色我与内在神魂意识交流的渠道被打开了，并逐步稳定畅通，富有价值。

所以，按照你们的计划，多给自己一些额外的照顾，也会使自发自我重新活跃起来。以鲁柏这种人格来说，他同样可以从工作中得到恢复和更新。随着他先前那种仍有少许残留、但大体上已经正在消退的敏感逐渐消失，工作也可以成为一种让他恢复精神的来源。你看，它现在所带有的负面象征意义已经不像以前那么强了。过去，当鲁柏坚持把这种严苛纪律强加给自己时，他一直被夹在两个方向之间：一方面想把同样的纪律也强加给孩子们，另一方面，他天生又很容易进入孩子们那种自发自在的状态。这种冲突所造成的紧张，是他下班后出现那些困难的一个重要原因。

随着他重新找回自己的自发性，这种情况应该会消失，而且现在已经正在消失。

如果一个人无法有效地切换课堂纪律和课间活跃时，当纪律性和自发性不能有效平衡时，当我们把纪律性当成人生戒律、或把自发性当成无视规则的自由时，那就会给自己带来额外的诸多烦忧。太过律己或太过洒脱，或当律己时洒脱、当洒脱时克己也会导致额外的烦恼。

此时珍的问题就是：她自认为作为一名灵性作者，在成为大德、树立自己人设的过程中，要保持良好的清誉，要活得犹如圣母般纯洁；而自己家乡小镇的人都知道自己婚内出轨的事，自己的妈妈也时刻提醒着自己与小镇里的邻居们：现在这位在引领世代思潮的“大作家”，童年有过怎样的不堪。

这些闲言碎语，随着珍的名声越来越大，随着书籍的影响力扩散，会被人们更多地提及，甚至会成为小报记者们赚取流量的资源。此刻的珍，还很看重角色我在世人眼中的自我价值，这反而让爱惜羽毛的她陷入内在的惶恐纠结。赛斯在这几节课里转着圈说的意思，其实是在设法告诉读者们，看似身体上的问题，其实只是映射出了个人内心中的种种认知卡顿与理念冲突。

打针吃药做按摩，伸拉跑步贴膏药，都是无法化解内在认知扭曲与冲突的，如果自己想不明白看不开，太把自己的“事”当真、太把世人的眼光说辞当真、太把过往经历当真、太把自己身上的各种症状当真，那这些困扰个人的健康问题是无法根除的。只有当你逐渐恢复自己的自发性时，这些问题才会彻底消失。

这里所说的自发性，不是狂悖的杀马特行为艺术、不管不顾的标新立异，而是积极主动地跟随内在热忱，完成人生计划内的使命工作，让有意义的行动，促成有价值目标得以实现。

最近一个词很热门：“**天命人**”。

《黑神话：悟空》中的“天命人”，其官方译名是 the Destined One。根据具体语境，“天命人”还可以用以下五种英语表达，不妨在这里看看。

1. A person chosen by the Mandate of Heaven

指被天命选中的人。这种说法比较直译，也带有中国传统“天命”观念的色彩。

例句：As a “person chosen by the Mandate of Heaven,” you are destined to embark on a journey filled with trials and tribulations.

作为“天命人”，你注定要踏上一段充满考验和磨难的旅程。

2. A heaven-sent savior

强调受天意派遣，前来拯救世界或改变现状的角色。

例句：A “heaven-sent savior” is believed to have the power to reshape the fate of the world.

“天命人”被认为拥有重塑世界命运的力量。

3. The fated one

突出“命运”这一概念，指命中注定要承担某种使命的人。

例句：The “fated one” will rise to challenge the existing order and bring about change.

“天命人”将挺身而出，挑战现有秩序并带来改变。

4. A bearer of destiny

强调承担或承载命运的角色。

例句：A “bearer of destiny” carries not only a great burden but also the hope of a better future.

“天命人”承载着重大的责任，也承载着人们对美好未来的希望。

5. A child of destiny

通常用于描述那些似乎注定要成就一番大事的人。

例句：A “child of destiny” often faces the most significant challenges, yet rises to the occasion.

“天命人”往往面临最重大的挑战，却总能在关键时刻挺身而出。

你们可以休息，也可以结束今天的课，随你们决定。

（“我们短暂休息一下。” 10:30 休息。10:42 继续。）

鲁柏对有时在晚上出现的那些症状，理解得是正确的。这里确实存在一些对母亲的认同，而这种认同建立在严重歪曲的信息之上：如果他变成了母亲，那么母亲就不能再伤害他。在所有这种认同中，都有同样一种感觉：只要自己变成了所害怕的那个对象，就安全了。

这显然是错误的，也是危险的。

另一个次要原因是，直到最近，自发自我一直没有得到很好的机会通过身体表达自己；而只要身体不动，自发性在很大程度上也就被压住了。

鲁柏应该记住，他的母亲同样只是一个实体的一部分。他并没有关节炎，虽然他一直在模仿那些症状；时间久了，他确实有可能把自己催眠到相信自己患上了这种病，不过考虑到他本身的体质，这种可能性非常低。自发自我本来就比角色我更强大，也明智得多，它绝不会坐视事情发展到那种地步。不过，为了阻止这种情况真的发生，它很可能会引发某种爆发。

这种爆发最有可能表现为行为上的猛烈爆发。不过现在已经没有这个必要了。你们应该认真作出度假的计划，而且要一起讨论，让这个计划在当下就具有现实感。也应该让自己享受一些生活上的舒适，不管这对你们来说具体意味着什么。

知识点：攻击性认同

大多数孩子会下意识地模仿家里有主导权的某一长辈，借此获得认同感，来让自己不成为打击目标，与强势一方主动站在同一阵营上，模仿其言行，一起攻击其他家庭成员。

在心理学中，这种行为属于“**认同**”（identification）的一种。认同是一种心理防卫，孩子在模仿“有主导权”的家庭成员并一起攻击其他人时，这是“攻击性认同”（攻击性识别）的表现。这种投靠使得孩子与攻击者结盟，以保护自己的不被攻击。这种行为在母亲强势、要求强制服从、强制压制的冲突家庭中极为常见。

在这种家庭系统中长大的女孩，会习得性地继承母亲的风格，日后也导致自己的家庭关系紧张。

据世界卫生组织（WHO）的全球统计，“母亲强势、家庭长期抗争，与孩子未来婚姻的离婚概率”报告中指出，成长于高冲突、权力失衡家庭中的孩子，尤其是母亲占主导和家庭争吵的情况，会显著影响他们以后的亲密关系和出现婚姻稳定性显著下降。孩子挑剔、敏感、多疑、情绪化，还没有自知之明。

一般而言，高冲突家庭中的孩子在婚姻中经历不稳定和离婚的几率相当高：据调查研究显示，在 2023 年总体离婚率为 48%，而其中接近 80%的受访调查问卷表明，其中一方是来自高冲突家庭。研究结果表明，在婚姻中因一方无法忍受持续冲突的离婚案例占总比例的 94%，比普通家庭培养出的孩子离婚率高出 40%左右。

在强势母亲或单亲母亲抚养的家庭中，孩子更容易复制自己成长中的亲密关系模式（如争吵或控制行为），最终导致婚姻冲突。研究显示，这些孩子在日常琐事与情感问题上匮乏交流与处理的能力，没有处理

这些问题的经验，能第一时间想到的解决方法，往往和自己母亲是一样的。在关系中挑起冲突，又不会处理冲突、不信任情感，又要求伴侣不得去寻找抚慰，这些构成了婚姻常见的破裂因素。

研究表明，这种权力失衡的情感模式往往会传递到下几代。所以建议年轻人在婚前最好真实地了解伴侣原生家庭与童年的状态，以便更好地理解婚后或产后会经历的种种。因为恋爱时人们大多是秉持陌生人吸引原则，展现的都是很克制的美好；一旦成了“家人”，在家庭模式中，很多人会完全变个样子。有时这样的改变会发生在产后或孕期，因为孕前是姑娘，产后就是妈妈了，随着女儿性转变成了母性，其妈妈过往的言行也就被下意识地复刻了出来。

是的，鲁柏应该作些努力，至少早晨要出去一下，哪怕只是下楼，在院子里走一圈。现在他已经到了这样一个阶段：心智活动本身也能使自发自我活跃起来。以前这一点甚至还做不到。

现在，身体练习会非常有帮助。比如，不要去搬动太重的东西，但要稳定地恢复正常的身体活动。

（“上下楼梯对珍来说有什么特别的意义吗？”）

这里没有很深的象征意义。楼梯只是成了室内与室外之间的一个过渡点。不过，下楼确实多少有一点意义，因为对角色我来说，它代表着一种恐惧：害怕向下进入自我内部。

你看，上楼则会让他感到安心。现在，如果他愿意——这个办法并不是我首创的——他可以想象自己周围有一个心灵上的安全圈，只有建

设性的暗示和影响才能穿过它。

如果你们没有问题，或者不希望我继续下去，我就结束今天的课。

（“只有一个问题：角色我以后会接受这些课吗？”）

其实，角色我在很大程度上已经接受这些课了。我们的实验结果本身就说明了这一点，因为要取得这些结果，本来就少不了角色我的配合。

向你们两位致以亲切的晚安。

（“晚安，赛斯。”11 点结束。）

在开启心灵之旅前，一定要先学会为自己建立“神圣空间”。这是一个心理空间，具有很多极其实用的实际功能。

这是一个自己为其定义赋能的空间，是保护自我意识、筛选屏蔽外界信息、维护自己意识频率安全的场域。

神圣空间没有指定的模板，可以随意显化，大可自成一界，小可就是一个泡泡，其中到底蕴含什么、被自己装修成怎样、如何设置种种主动与被动的防御机制、能起到哪些功能，都看你自己的理念认知。

Y7-4-320.5

第 320 节 浓缩版

我们将从一些相对浅显的但有益的评论开始，然后继续深入探讨。

通过简单的清洁仪式，可以清除一些真实但并不深刻影响环境的因素。消毒剂和象征性地消杀细菌——这些虽然只是象征性但有益的手段，但可以帮助消除空气中关于疾病的观念。

正如你们其中一人先前提到的，窗户应该被打开，房间应该彻底通风。这种行为只不过是将你内在的意图带到感官层面，并通过所涉及的身体行动来强化这些意图。

在这方面，让鲁柏清洗他的地毯会有所帮助，因为对他来说，地毯在这方面具有一定的意义，尤其是通风床上用品。只要你理解这些行为背后的原因，你就不会高估它们的作用。

如果可能的话，下个周末把你的衣物挂在绳子上晾晒。鲁柏应该给他的宠物梳毛；所有这些行为都具有象征意义，同时也在感官资料层面上强化了这种象征。

今晚提出的想法是不错的。外出就餐等等，事实上非常好。你们两人有时倾向于过度自我否定。由于鲁柏与生俱来的特质，他会比你更频繁地对此抗拒。

如果你的一部分感到自己没有得到奖励，它就会认为整个人格没有认

为它值得被关注。约瑟，你也会有这种感觉，虽然你可能没有那么意识到。鲁柏通常不太在意这些，因为他过去认为，忽略这种天生的、独立的且孩子般的对奖励或特别关注的渴望，是纪律的一部分。

关于晚餐和外出活动的计划，鲁柏最初只是作为一种应急措施来采用的，但在你们的具体情况下，经过调整后的这个计划可以作为一个稳定和持续的安全措施。如果你们两人人格中某些占主导的部分，为了达到你们想要的目标而愿意牺牲自己，那么其他部分就会感到自己被忽视了，甚至连一点象征性的认可都没能得到。

现在你们已经完全负担得起给自己这点象征性的照顾，也不能再忽视与吝惜给予自己赞许与认可。这些部分在你们两人的人格中都并不过分索求。你们周末的外出活动已经是一种改善。重要的是，你是否能心甘情愿地给自己这点享受。

然而，如果只是勉强给自己一点享受，也许比完全不给还要糟糕。目前的计划非常好，可以抵消鲁柏试图强加给人格其他部分的严格纪律。他一直在身体上压抑自己，误以为这样就能强行把自己塑造得符合角色我关于灵性的认知概念。

鲁柏没有好好照顾珍这个角色，也没有在你们的婚姻或社交关系中给予其当前角色充分的满足。他试图让角色我纤细到仿佛可以消失的程度，又试图压制当前角色原本旺盛的动物性活力。而现在，身体和这种动物性活力确实需要一些额外的照顾。

这种误导行为的原因，在某种程度上已经给出了解释。他决心不去纵容自己，但事实上他从未真正大肆纵容过自己。他不会去购买你们能够负担得起的衣服，而是穿着别人给他的衣服，好像他觉得自己不配拥有自己的东西。

他实际上感到一种过度严苛的责任感，觉得自己必须自食其力，绝不能像他的母亲那样成为经济负担。然而，与此同时，他又坚决想通过写作谋生，因此他一直在这两者之间徘徊。

他愿意通过做各种工作来妥协，但这里还有其他影响。他的外祖父对他影响很大，而在外祖父看来，只有为自己工作的人才是独立的。外祖父只是在他生病的最后一年才为别人工作。他曾经营自己的生意，但他的生意只能勉强维持生计。

你可以理解其中的一些冲突。这也是他寻找你所谓的非传统职位的原因之一，不过在这一方面他已经取得了进展，并应继续这样做。有一段时间，只有自由职业销售的职位才是他认为可以接受的妥协。

周五，他的两本书到了。这两本书的稿费尚未付过来，他之前也亏了一些钱。在去上班的路上，他看到了几件想要的毛衣。在某种程度上，他感到内疚，因为在他已经亏钱的情况下还想买这些毛衣，而且这些毛衣显然是为了取代他母亲的毛衣。

他搭了别人的车回家，并把支票兑现了。这让他失去了改变主意并买下

毛衣的机会。他也因为你的颈部不适而感到内疚。由于司机选择的路线让他感到愤怒，而他却无法表达出来。司机讲的故事触发了他早期在性方面的感觉，而这一切共同引发了他的困扰。当天晚上，关于酷刑的讨论也让他感到恐惧，因为他压抑的愤怒和攻击性非常满意这场谈话，然后鲁柏当场拼命想要否认这种感受。症状从下午早些时候开始发作，然后加剧。

鲁柏过去进行的强迫式行为，在相当早的年龄就已经形成，这种仪式化的活动充当了替代性的安全框架。

强迫行为背后的动力是恐惧，而这种恐惧是源自其母亲。强迫行为还被与宗教含义的物品交织在一起，比如十字架和念珠有时也成为其使用的物品。鲁柏有时想要搬动家具，这代表着他试图打破自己高度仪式化的重复性行为，这是具有建设性的。当这种行为变得狂乱时，就表明这些解压方法已不起作用。

“强迫行为”为他提供了一个“安全”的圈子，但这个圈子很小。它本意是为了将有害的影响挡在外面，但同时也将有害的影响困在了里面。

他经常将这些投射到他的母亲身上，因此母亲在某些时候成为了所有“邪恶”的象征。这与母亲本身的有害特质无关。

童年的珍试图封锁对母亲的潜意识情感，因为他觉得自己无法承受对这些情感的反应，而且几乎没有渠道能表达对她的攻击性情感。她知道

这一点并嘲讽他，扬言要在肉体上杀死她。

孩子在这种冲动之间挣扎：一方面是渴望去这么做，另一方面是本质上善良的天性，以及无论如何也无法实施这种行动的无能为力。这导致了一个过于防卫的自我。这个自我看起来并不僵化，因为内心的纷乱使得僵化不可能，而自发性不断涌现，以整个人格认为最不危险的方式表现出来。

然而除了艺术性的自发性外，任何形式的自发性都变得可疑。由于各种原因（在此不必详细讨论），这种倾向延续到了鲁柏与第一任丈夫的关系中。同时在青春期，自我的本质特性尚未充分显现出来。自发性表现为持续的紧张和不稳定的行为。他不断被告知要放慢节奏、要使用纪律，这进一步加深了他对自己内在本质的恐惧，认为自己是可怕的、强大的、邪恶的，最好的做法是将其隐藏起来。

通常只能在某些特殊情况下，自发性的自我以爆发性的冲动，冲破阻碍才能得以显现和释放。在那些年里，自我平衡有了一定的改善。然而，当我们之前讨论过的情况再次触发了旧有的冲突时，纪律的概念又绕道回到旧的强迫式的行为，尽管形式有所不同，但仍带有旧有的宗教意味——即自我否定。对自发性的恐惧再次出现，并且伴随着有意识地试图压制潜意识的冲动；与此同时，旧有的无价值感也被激活，身体因此遭到否定。这种自我否定始于天主教之家，而鲁柏特别容易接受它。这是他早期天主教训练的一部分，而如今它以一种新的形式重新呈现。

所有这些原因在当时都一并生效了。他的书是一本好书，他为此感到自豪。但由于他在那个时候因为上述原因感到配不上这样的成功，从艺术角度而言，他认为自己必须为此惩罚自己。我可以告诉你，我们的工作和课程的稳定性，在帮助控制这些症状方面起到了极大的作用。如果这些事情发生在我们课程之前，这些困难几乎会变得非常严重，并且会伴随其他严重的身体症状。

在我们的课程中，偶尔他的角色我会浮现，但并没有达到令人担忧的程度。在少数几次提到症状并给出特定时间的场合，这实际上是其角色我试图利用这些课程的一种相当可怜的尝试。

灵摆课程确实有其价值。然而，现在列出症状的清单并不是个好主意。有趣的是，一个外向的氛围反而能让自发的内在自我更自由地表达出来。至于瑜伽，虽然从整体上讲是一种非常好的锻炼方式，但在某种程度上却被严重扭曲了。在我最初推荐它的时候，确实有助于慢慢引导内在自我的释放。

在你们制定计划时，额外的关注也会有助于活跃自发自我的精神。鲁柏的特殊人格在工作中也能找到振奋感；随着珍对人生早期仍有些残留的介意逐步消融，那些能引起其不适的敏感正在逐渐消失，工作可以成为一种焕发活力的源泉。现在它所带来的负面象征性比之前少了很多。

虽然他坚持对自己施加严格的纪律，但他同时被困在：一边试图将这种纪律施加在孩子身上，另一边则因其天性倾向于进入孩子般自发灵动

的行为状态。这在很大程度上造成了下班后的问题，原因出在这股拉扯的张力上。

当他逐渐恢复自己的自发性时，这种问题应该会消失。

鲁柏对有时会在晚上出现的症状，做出了正确的解读。在这些症状中，确实存在着与母亲的某种认同，而这种认同基于高度扭曲的资料；他认为如果自己变成母亲，那么母亲就无法伤害他。而在所有这样的认同中，都存在着通过成为自己所惧怕的对象来寻求安全的感觉。这显然是错误且危险的。

另一个原因是，直到最近，鲁柏的自发性自我一直没有很好地通过身体来表达。当身体没有活动时，自发性也大部分被压抑了。

鲁柏的母亲是某个本体的一部分，他应该记住这一点。他并没有患关节炎，尽管他一直在模仿这种症状，随着时间的推移，他甚至可能自我催眠，相信自己确实患有这种疾病，但考虑到他的体质，这种可能性极低。自发性自我实际上比自我更强大且更明智，绝不会允许这种发展。然而，自发性自我可能会引发某种“爆发”来防止这一情况的发生。

这种“爆发”最有可能表现为爆发性的行为。然而，现在这种情况不会发生。你们应该明确制定假期计划并讨论它们，让这个想法在当下成为现实。享受一些生活上的舒适，不管这些对你们意味着什么。

是的，鲁柏应该至少努力在早晨外出，即使只是下楼在院子里走走。现

在他已经到了一个阶段，心智活动也能加速自发的自我表达。而在此之前，这甚至都无法实现。

现在的身体锻炼将非常有益。比如不是非常剧烈的活动，但要逐步恢复正常的行为。

（“上下楼梯对珍来说有什么特别的含义吗？”）

这里并没有深刻的象征意义，楼梯只是简单地成为了外部与内部之间的过渡点。尽管下楼有些许意义，对自我来说，代表着对深入自我内心的恐惧。

上楼的动作则具有安抚作用。如果他愿意，而且这不是我原创的，他可以想象一个围绕他的安全心理圈，只有建设性的暗示和影响才能通过。

如果你们没有问题，我将结束本次课程，除非你们希望我继续。

（“只剩一个问题，那就是：自我会不会完全接受这些课程？”）

自我在很大程度上已经接受了这些课程，这从我们实验资料的结果中可以看出，而这些资料的结果需要自我的合作。

（Y7-4 第四册 311-320 节 结束）

下册预告：第五册 Y7-5（321-333）

一个人是否能活得相对自然洒脱、松懈柔软，就要看其弹性与韧性的“质地”状态。就拿铸剑来说，材质太软，刃口不行；太硬，又很容易折断；用不软不硬的合金总行了吧，还是不行——缺点都有，优点反而平平。

所以好的刀剑是用不同质地的金属层叠铸成的——刃口锋利，又具韧性和必要的弹性；刀背厚重，利用不规则合金层层完成对力道的缓冲。

原文发布源头：xiyushe.org

我想大家都已经注意到了，在这几节里，赛斯借由珍的人生功课，依次展开对各种自我平衡的讨论。今天的这个话题是：个人精力与时间的安排，不可过于军事化与机械教条。

我们都知道，一个良好的具纪律性的自我时间规划与进度安排，可以让自我更有效率地完成既定目标；但确实有少部分人，因过于执着必须完成某一规划流程，而让其它的灵动感失去了能作用的可能。

这就好像九十年代的单核电脑一样，在其跑某一程序时，你无法打断它，也无法插入其它指令。要知道在我们做很多事时，其实是有多种超越性的好方式可由内在神魂通过意识共享、利用灵感传递给我们的。

——Y7-5-321《已知的实相 VII》

细雨资料获取与数字馆藏入口

原文书库 xiyushe.org

导航索引 xiyu.love

长期存档 archive.org

版本引用 zenodo.org

批量下载 A-6 常见问题 获取渠道

延伸阅读：

Y1《已知的实相 I》：

新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（共六册）

《已知的实相 I》是细雨对赛斯书《未知的实相》原文核心含义的拓展与解读，核心主题是：新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》？

全书加入了大量二十一世纪现代语素和认知，更符合新时代全球华人的阅读习惯。

每篇以赛斯书为骨架，除扩展赛斯说法外，细雨解读也可单独成篇，它们没有必然的前后逻辑，却相互交织影响，相辅相成。

本书旨在引导读者切换不同视角，展开自我觉察与扩展的练习，观察不同的选择所衍生的平行可能。

书中包含许多“棒喝”的文字，将潜移默化读者，助其打通关节，将匪夷所思的未知有意识地代入到你的实相中，让你明了自己未抉择的已知，可以延伸出多少的不同。

本系列丛书可以拆除读者的自限性框架，有节奏地扩展其想象力、去除逻辑性思维的造作，使读者对“未知”引发更深邃的自我觉醒。

Y1 系列是细雨资料阅读地图基础一阶的重要基础读物。

细雨早期课译本现代汉语版

《已知的实相 VII》：自我预言的实现

(第 281-333 节，共五册)

第四册（311-320)

本册代码：Y7–4

The Known Reality VII:
The Self-Fulfilling Prophecy
Volume 4 of 5

初稿完成：2024-10-26

第一版：2025-11-29

本版本号：v1.2（2026-09-21）

©2024-2026 细雨（Xiyu)

出版登记：细雨社(Xiyushe)

ISBN: 978-1-923577-28-2

(PDF / Simplified Chinese Edition)

原文获取与版本更新：xiyushe.org

版本说明：

本书为持续修订版本。后续若有校订、补充或格式调整，均以细雨档案数字馆藏所公布的最新版本为准。

细雨档案 · 数字馆藏

本书属于细雨档案数字馆藏的一部分。

细雨资料是一套持续整理、持续修订、持续扩展的原文资料体系。相关资料长期以数字形式向公众免费开放，并通过多个平台发布与长期保存。

本册馆藏信息

馆藏编号：	Y7-4
系列：	已知的实相 VII：自我预言的实现
版本体系：	细雨早期课译本现代汉语版
分册：	第四册（311 - 320）
ISBN：	978-1-923577-28-2
版本：	v1.2
版本日期：	2026-09-21

数字馆藏入口

原文电子书库(最新版本)	https://www.xiyushe.org
导航索引	https://xiyu.love
长期存档(Archive.org)	https://archive.org/details/xiyu-materials
版本引用(Zenodo DOI)	https://zenodo.org/communities/xiyu-materials
国家馆藏（NLA）	Trove · National Library of Australia

相关说明

A-6《常见问题与主要获取渠道》 https://www.xiyushe.org/book/219

开放使用

本书属于细雨资料开放使用范围。在相关权利人允许的范围内，可自由查阅、下载、保存、复制、转载、引用、翻译、整理、改写、再创作、录制音视频，以及用于教学或商业用途，无需申请授权、无需付费，也不要求注明来源——但这并不改变原作品、版本及相关历史记录的归属。如需注明来源或保留版本信息，可参考本页所示的最新版本及馆藏记录。

涉及第三方权利的内容，其相关权利仍归各权利人所有，适用的版权及其他法律规定不因此改变。具体说明参见：

A-7《细雨资料开放使用说明》https://www.xiyushe.org/book/220